ستراتیجەکانی ژیان

داهێنان... گۆڕان

ستراتیجەکانی ژیان

داهێنان... گۆڕان

د. فازڵ جاف

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی ئاراس

هەولێر – هەرێمی کوردستانی عێراق

هەموو مافێک هاتووەتە پاراستن ©
دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی ئاراس
شەقامی گوڵان – هەولێر
هەرێمی کوردستانی عێراق
هەگبەی ئەلیکترۆنی aras@araspress.com
وارگەی ئینتەرنێت www.araspublishers.com
تەلەفۆن: 35 49 224 66 (0) 00964
دەزگای ئاراس لە ٢٨ تشرین (٢) ١٩٩٨ هاتووەتە دامەزران

د. فازڵ جاف
ستراتیجەکانی ژیان – داهێنان... گۆڕان
کتێبی ئاراس ژمارە: ١٠٥٠
چاپی دووەم ٢٠١٠
تیرێژ: ١٢٠٠ دانە
چاپخانەی ئاراس – هەولێر
ژمارەی سپاردن لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ٢٣١٠ – ٢٠١٠
نەخشاندنی ناوەوە: ئاراس ئەکرەم
رازاندنەوەی بەرگ: مریەم موتەقییان
هەڵەبژێری: بۆکان نووری، فەرهاد ئەکبەری

ئەگەر سەرنجی بەرنامە تەلەفزیۆنییەکانی "دوکتۆر فیل"ت دابێت، ڕەنگە زاراوەی "ستراتیجەکانی ژیان"ت بێتەوە یاد. دوکتۆر فیل ماک گرەو سایکۆلۆجێکی ئەمەریکاییە، نووسین و بەرهەمەکانی لە میدیای ئەمەریکا و جیهاندا گەلێ بەناوبانگن. بەرنامەکانی دوکتۆر فیل لە تەلەفزیۆنەکانی چەند وڵاتێکەوە پێشکێش کراون، هەر بۆ نموونە لە کەناڵی "ئێم بی سی" "mbc" عەرەبیشدا ماوەیەکە بایەخی پێ دەدرێ.

بۆچوونەکانی دوکتۆر فیل لەمەڕ گەنج هەموو کات بایەخی خۆیان هەیە. دوکتۆر فیل لە ئەمەریکادا بەستراتیجناسی ژیان ناو دەربرێت.

دەوجا بۆ یەک سات لەم زارەوەیە وردببەوە، ستراتیجی ژیان: پێت وا نییە ئەم زاراوەیە تا ڕادەیەک سەیر و سەرنجڕاکێش بێ؟

ئاشکرایە تێرمی ستراتیج، لای ئێمە بەزۆری لە بواری سیاسەت و مەیدانەکانی کاری حزبی و ئایدولۆجیدا بەکار دەهێنرێ، کەمتر لە بواری گەشە و بینای مرۆڤدا، واتە بوارەکانی ناوەوە و دەرەوەی مرۆڤ، وەکو بواری دەروونی و زەینی و ڕوحی و فیزیکی.

ستراتیجەکانی ژیان، تێرمێکە بۆ بیست ساڵێک دەچێت لە ئەمەریکادا بەکار دەهێنرێت، ئەمەش بەهۆی ئەو بایەخپێدانە بێ ئەندازەیەیە کە لە ئەمەریکا و ڕۆژئاوادا بەبینای ئینسان و گەشەی مرۆیی دەدرێ.

ستراتیجەکانی ژیان لە میدیادا

وا بزانم دوکتۆر فیل یەکەم کەس بوو لە بواری میدیا و بەتایبەت لە کەناڵەکانی تەلەڤزیۆندا بانگەشەی بۆ ئەم بابەتە کرد. لە بەرنامە تەلەفیزیۆنییەکانیدا کە هەفتەی پێنج جار پێشکێش دەکران زۆر بەگەرمی و بەجیدی جەختی لەسەر گرینگیی چەمکی ستراتیجی ژیان دەکرد. "ستراتیجەکانی ژیان" لە ژێر ئەم ناونیشانەدا دوکتۆر فیل، فەلسەفە و بۆچوونەکانی خۆی سەبارەت بەژیان و جیهانبینیی مرۆڤی سەردەم شی دەکردەوە، نەک هەر ئەوەندە بگرە بەدڵ و بەگیان پڕوپاگەندەی بۆ دەکرد، تاکو سەرنجی ملیۆنەها کەسی لە چەند ساڵێکدا بۆ لای بەرنامە و نووسینەکانی خۆی ڕاکێشا.

کاتێک کە گەنج بووم... من لە تافی لاویدا

ئێستا کە من ڕووی دەمم لە گەنجان دەکەم و دەمەوێ باس لە هەندێ لایەنی ئەزموونی پەنجا ساڵەی خۆم بکەم، وەکو زۆربەی هەرە زۆری ئەوانەی کە پێیان وایە باس لە ئەزموونێکی بەهادار دەکەن، یەکسەر بەم ڕستەیە دەست پێ دەکەم: کاتێک کە گەنج بووم، یان من لە تافی لاویدا.

گەنجان زۆرجار ئەم ڕستەیەیان دەردێتە بەرگوێ، بەتایبەت لەلایەن باوکانەوە، بەزۆریش بۆ مەبەستێکی نێگەتیڤ و بەراوردێکی نالەبار و نەگونجاو لە نێوان دوو زەمان و سەردەمی جیاوازدا.

تۆش دوور نییە وەڕەس بیت و هەست بەبێزاری بکەی و نەتەوێ گوێ لە یادەوەرییەکانی کەسێک بگری، کە سەردەم و دەورانی گەنجیەتیی خۆی و نەوەکەی لەمێژە بەسەرچووە.

لەوەش ستەمتر ئەوەیە کە من لە باس و گێڕانەوەدا بوار تەنیا بۆ خۆم خۆش بکەم و بەهیچ کلوجێک بوار بەتۆی گەنج نەدەم، گوایە ئەزموونی من لە هی تۆ گرینگترە، یان دەوڵەمەندترە. بۆیە هەر دەبێ تۆ گوێ لە من بگری.

کێ دەڵێ وایە؟ بەچی بزانین ئەمە ڕاستە یان بۆ دەبێ ئەم بۆچوونە ڕاست بێ؟

چی بکەین ئەوان گوێ ناگرن

زۆربەی زۆری گەنجان و هەرزەکاران گلەیی و ڕەخنەی خۆیان ئاراستەی گەوران دەکەن، دەڵێن: گەورەکان گوێمان لێ ناگرن، ئەوان تەنیا قسەی خۆیان دەبیستن، چونکە پێیان وایە، ئەوەی ئەوان دەیڵێن هەر ئەوە ڕاستە و هەر ئەزموونی خۆیان ئەزموونێکی بەکەڵکە و دەبێ پەند و دەرس و عیبەرەتی لێ وەربگیرێ. ئەمە بێ ئەوەی دەرک بەوە بکەن کە گەنجانی ئەمڕۆ خاوەن شارەزایی و زانیاری و ئەزموونێکی جودان، ئەزموونێک کە لە مێژووی ئادەمیزاددا بێ مانەند و هاوتایە. ئەمڕۆ گەوران نازانن گەنجان چەند شارەزان و چەند بەخێرایی زانیاری و شارەزایی بەدەست دێنن. ئەوان نازانن گەنج چەند دەزانن و چەندیان لە بارە و خاوەن چ ئەزموونێکی دەوڵەمەندن، بۆیە گوێیان لێ ناگرن. زۆر جار گەنجان دەڵێن چی بکەین ئەوان گوێمان لێ ناگرن.

تۆ دەبێ وایان لێ بکەی گوێت لێ بگرن

ئەوان گوێ ناگرن، چونکە لەلایەکی ترەوە، لە کێشە دەترسن. هەموو نەوەیەکی نوێ کێشەیە بۆ نەوەی پێشووی ئەم کێشەیە دەبێتە مایەی ڕووبەڕووبوونەوە، گەنجان هەموو کات سەرچاوەی کێشەن بۆ گەورەکان. بۆیە بەردەوام پێکدادانێکی چارەنووس ئاسا لە نێوان گەنج و دایک و باوک دروست دەبێ. ئەم پێکدادانە کرۆک و توخمی پێشکەوتنی ژیانە. زۆر باش بزانە کە دایک و بابت، کە مامۆستاکەت گوێت لێ ناگرن، بەپلەی یەکەم لە ترسی ئەو بەرەنگاربوونەوەیەیە. ئەگەر بتوانی لەو بەرەنگاربوونەوەیەدا سڵ نەکەیتەوە و خۆتی بۆ ئامادە بکەیت و بەڕەوتێکی گونجاویدا ببەی، ئەوا هەموو کێشەکە بەبەرژەوەندی تۆ کۆتایی پێ دێ.

تۆ دەبێ وایان لێ بکەیت گوێت لێ بگرن. ئەوە ئەرکی سەر شانی تۆیە.

که لەگەڵ کوڕەکەم دەدوێم

کە بەم زمانە، «زمانی کاتێ کە من گەنج بووم... من لە تافی لاویدا» لەگەڵ کوڕە شازدە ساڵانەکەم دەدوێم، پێم دەڵێ: بابە ئەمەی تۆ دەیڵێی وا نییە، ئەم بۆچوونانەی تۆ لەگەڵ ئێستای مندا ناگونجێن، من گوێت لێ دەگرم، تەنیا بۆ ئەوەی پتر تۆ بناسم، چونکە تۆم خۆش دەوێ، دەمەوێ پتر شارەزای مێژوو و ڕەوتی ژیانت بم، نەک لەبەرئەوەی ئەم بەســەرهاتانەی ژیانت بۆ من وانەی ئەخلاقی و زانستی و کۆمەڵایەتین.

دیارە بەشی هەر زۆری ڕەوتی ژیانم بۆ کوڕەکەم نهێنییە و ناتوانێ پەی پێ بەرێ، چونکە بەشێکی زۆری تەمەنم لە کوردستان بەسەر بردووە، ئەو بەشە هەروەکو مەتەڵێک وایە بۆ کوڕەکەم، مەگەر تەنیا بەخەیاڵ و فەنتازیا لێکی بداتەوە و بیهێنێتە پێش چاوی خۆی. زۆرجار بەهەست و نەستی قووڵەوە گوێم لێ دەگرێ، گۆی لە باس و خواس و بەسەرهاتەکانی ژیانی ڕابردووم دەگرێ، تەنیا بۆ ئەوەی وەکو باوکێک باشتر بمناسێ.

جار دوای جار تێ دەگەم کە ئەوەی دەکرێ بۆ کوڕەکەم سوودبەخش بێ، پوختەی ئەزموونی ئینسانیی منە، لەوەش گرینگتر ئەوەیە، تا چ ڕادە و پلەیەک ئەم ئەزموونە لە ڕووی ئینسانییەوە دەکرێ خزمەتی دڵ و دەروونی گەنجێکی ئێستا بکات، ئەمەش تەنیا بەوە دێتە دی، کە من زیاتر گۆی لە گەنجێک بگرم، نەک بەپێچەوانەوە. بەڕاستی قسەکردن هونەر نییە بەقەدەر ئەوەی کە گوێگرتن هونەرە. کە گەورە دەبین کەمتر ئارەزووی گوێگرتنمان لەلا دەمێنێ.

گەورە بەگشتی ئارەزووی ئەوە دەکات گوێی لێ بگیرێ، چونکە پێی وایە ئەزموونێکی بەهاداری پێیە و شایەنی ئەوەیە بەگەنجانی ئەمڕۆی بگەیەنێ. بۆیە پێی وایە گەنجان دەبێ گوێی بۆ شل بکەن و تا ڕادەیەکیش گوێڕایەڵی بن. ئەمە داوونەریتێکی گەلێک کۆنە، چونکە هەر لەمێژە زانیاری و ئەزموون بەم شێوەیە پشتاوپشت دەگوازرایەوە و دەمایەوە.

بەڵام ئەزمــوونی ئەمـڕۆی گـەنجـان شـتـێکی تر دەڵێ، ئەزمـوونـی ئەمـڕۆی گـەنجـان پشت بەسـەردەمـی تەکنەلۆجـیـا و ئینتـەرنێـتـەوە دەبەسـتێ و زۆر لە ئەزموونی باو و باپیران دەوڵەمەندترە، بۆیە دەبێ گوێی لێ بگیردرێ.

جــاران ئەوەی کــە لەم هـاوکـێــشــەیەدا گــرینـگ بوو ئەزمــوونـی دایک و باووباپیران بوو، بەڵام ئەمڕۆ لەم هاوکێشەی ئێستادا تۆی گـەنج گرینگی، چونـکە تـۆ پڕۆژەی داهـاتوویت و بەرەو داهـاتـوو هـەنـگاو دەنـێـی. تـۆ ئـەو پڕۆژەیەیت کـە لە ئێـسـتـادا دەست پێ دەکـات و دەیەوێ سـبـەینـی بۆ خـۆی مسـۆگـەر دەکات. تۆ چاکتر سـەرت لە پێداویستـییـەکانی ئەمڕۆ دەردەچێ و ئاگەداری دەوروبەرتی و دەزانی چیت دەوێ و ئامانج و خواستەکانت چین.

خـۆ ئەگەر بکرێ ئەزموون و بیر و بۆچوونەکانی گەورەکان لە خـزمـەتی ئەو پڕۆژەیەدا بن، ئەوا فـەرمـوو گـوێیـان بۆ شل بکە و تاتوێیـان بکە، دەنا هیچ ئەزموونێکی گەورەکان شایستەی بیستن نییە.

ئەم سـەردەمـە بەپێچەوانەوەیە

گەورە دەبێ لەم سەردەمەدا بەپێچەوانەی هەموو سەردەمەکانی مێژوو، پتر گوێ لە گەنج بگرێ، چونکە لە ئەمڕۆدا گەورەکان شت لە گەنجانەوە فێر دەبن. لە هیـچ سـەردەمـێکی مـێـژوودا گـەنج بەڕادەی ئێـسـتـا سـەربەخـۆ و ئازاد و سەرفراز نەبووە.

ئێستا لە هەموو جیهاندا گەنج کەمتر وا بەستـەی دایک و باوک و خێزانە، چونکە دایک و باوک لە بـواری تەکنیک و تەکنۆلۆجـیـادا چاوەڕێی یارمــەتیی ئەوانن و ســەیری دەسـتی ئەوان دەکـەن. جـاران ئەگـەر منداڵێک ویسـتـبـای پێـوەندی بەقــوتابخــانەکـەیەوە یا بەهـەر کـەسـێکی ترەوە بکا، دەبایە ئەو پێوەندییە لە ڕێگەی دایک و بابەوە ساز کرابا، بەڵام ئێستا لە زۆربەی وڵاتاندا منداڵان خــاوەنی مـۆبایل یـان کـۆمـپـیـوتـەری خـۆیانن و دەتوانن بەئارەزووی خۆیان بەئێس ئێم ئێس یا ئیمایل پێوەندی ببەستن، ئەوەیشی کە لە ئەمڕۆدا مـۆبایل یان کـۆمـپـیـوتـەری نەبێ، بێگومـان لە ســاڵانی داهاتوودا دەیبێ. لە

چۆنیەتیی بەکارهێنانی مۆبایل و کۆمپیوتەردا دایک و باب پێویستیان بەمنداڵانیان هەیە.

داهێنان و دیاریی چەرخی تەکنۆلۆجیا

جاران بەپێچەوانەوە، سەرەتا دایک و باب ئەزموونیان بەدەست دەهێنا و فێری شت دەبوون، ئەمجا منداڵەکانیان فێر دەکرد، منداڵان شاگردی دایک و باب بوون، بەڵام ئێستا بەهۆی پێشکەوتنی تەکنۆلۆجیاوە منداڵان و هەرزەکاران و گەنجان زووتر فێر دەبن، ئەمجا دایکان و باوکان لەوانەوە فێر دەبن. ئێستا دایک و باب شاگردی منداڵەکانیانن.

ئەمەش خۆی لە خۆیدا گرینگترین داهێنان و دیاریی چەرخی تەکنەلۆجیایە بۆ مرۆڤایەتی و بەپلەی یەکەمیش بۆ گەنجان.

هەر لەبەرئەوە، ئەوەی گەنجان دەیانەوێ لە گەورەکان ببیستن، دەرئەنجامێکی قووڵ و پوختەی ئەزموونێکە کە لە ڕووی ئینسانییەوە دەستیان بگرێ و ڕێنوێنییان بکات. جەوهەری ئەزموونێک کە یارمەتیی بینا و دروستبوون و کامڵبوونی مرۆڤانەیان دەدا.

جەوهەرێک کە تەنیا یارمەتیی گەنج بدا، کە چۆن ببێ بەمرۆڤێکی چاکتر، بۆ خۆی و بۆ دەوروبەر، پاشان بۆ هەموو جیهان.

پرەنسیپ وجەوهەری ئەزموونەکانی تەمەن

دوکتۆر فیل بەپشتبەستن بەئەزموونی ژیان و شارەزاییی خۆی و لێکۆڵینەوەکانی، پێی وایە بنەما و پرەنسیپەکانی ستراتیجەکانی ژیان بۆ مرۆڤ دەکرێ لە دە خاڵدا چڕ بکرێنەوە.

* لە خۆگەیشتن، هەروەکو خۆی دەڵێ: «یان ئەوەیە کە تێ دەگەی یان ئەوەیە کە تێ ناگەی».

* ئەزموونی خۆت بەدەستی خۆت دادەڕێژی.

* خەڵک ئەو شتە دەکەن کە بۆیان دەلوێ.
* تۆ ناتوانی شتێک بگۆڕی کە باوەڕت بەگۆڕانی نەبێ.
* ژیان پاداشتی کردار دەداتەوە.
* هیچ واقیعێک لە گۆڕێدا نییە، بۆچوونەکان "تێڕامانەکان"ی خۆت لەبارەی واقیع نەبن.
* ژیان پێویستی بەڕیکخستنە، نەک سارێژکردن.
* خۆمان خەڵک فێری ئەوە دەکەین، چۆن ڕەفتارمان لەگەڵدا بکەن.
* لێبووردن سەرچاوەی هێزە.
* پێویستە خۆت داخوازییەکانت دەستنیشان بکەی.

دوکتۆر فیل هەموو تەمەنی خۆی بۆ دۆزینەوەی ئەم دە پرەنیسپە تەرخان کرد، تاکو فۆرمی کۆتاییی خۆیان وەرگرت.

دە بنەمای سادە

ڕەنگە کەسێکم لێ بێتە وەڵام و بڵێ: جا ئەم دە بنەمایە، کە دەکەنە دە دێری گەلێ سادە، ئەوە دێنێ کەسێ هەموو تەمەنی خۆی بۆیان تەرخان بکات.

بەڵێ، دۆزینەوەی بنەما و پرەنیسیپ و یاساکان وەکو کەشفێکی ئەبەدی وایە، ئاکام و دەرئەنجامی کار و پشکنین و سۆراخێکی زۆرن، تاکو ئاوا بەم چەشنە سادە خۆیان دەنوێنن، بەڵام لە واقیع و مەیدانی پراکتیکدا پیادەکردنیان هەروا ئاسان نییە.

یان هەر نەبێ، ئەگەر تۆ ئەم یاسایانە نەزانی، نازانی چی ڕەچاو بکەی و کام بەرنامە پەیڕەو بکەیت.

هەر بەرنامەیەک خۆی لە خۆیدا میتودێکە، ئاشنابوونت بەو میتودە کارەکەت بۆ ئاسان دەکا. لە ڕێگەی پیادەکردنی میتودەوە، هۆشمەندییەک بەدەست دێنی کە دەبێتە چراوگ و مەشخەڵی ڕێگەی دوور و درێژی سەفەری ژیانت.

ئەم دە ستراتیجە کۆڵەکەی ژیانن، لە خۆگەیشتن، لە ژیان گەیشتن، پێکهاتەی ئەزموونەکانت، بایەخ و گرینگیی کردارەکانت، بینا و ڕێکخستنی ژیانت، پێوەندیت بەدەورووبەر، کراوەیی و شەفافیەتت لە هێزی بێ پایانی لێبووردن و بەخشندەیی، دەستنیشانکردنی مەبەست و ئامانجەکانت، پوختە و جەوهەری هەموو ئەم کۆڵەکانەن.

دەکرێ هەموو لە یەک گوزارشتدا چڕ بکرێنەوە: ژیان پرۆژەیەکە بەدەستی خۆت دای دەڕێژی.

ژیان پرۆژەیەکە بەدەستی خۆت دای دەڕێژی

بۆ یەکەم جار لە دەورانی هەرزەکاریدا، لە فەیلەسووف و نووسەری فەرەنسایی، جان پۆل سارترەوە فێری ئەوە بووم کە ژیان پرۆژەیەکە خۆت ئاراستەی دەکەی، تۆ خۆت سەنتەریت و بڕیاردەریشیت، تۆ خۆت لە هەڵبژاردندا سەرپشکی و هەڵدەبژێری، تۆ خۆت هەڵوێست دەستنیشان دەکەیت، خەون و هیوا و ئامانج و مەبەستەکانت دەخوڵقێنی و دایان دەڕێژی. هەر بۆیە تۆ لە هەموو ساتێکدا داهێنەری، داهێنەری یەکەمی ژیانی خۆتی، واتە تۆ خۆت ژیانی خۆت دەخوڵقینی و دروستی دەکەی، خۆت چۆنت بوێ بەو شێوەیە دەبێ، بەزمانی فەلسەفە دەڵێن: تۆ خۆت ماهییەتی خۆت دروست دەکەیت. بەڵام ئەمەش پێوەندیی بەهۆشمەندی و پلەی زانینی خۆت و پێوەندیت بەدەورووبەر و جیهانەوە هەیە. بێگومان فاکتەرەکانی واقیع و دەورووبەرت ڕۆڵی خۆیان هەیە، بەڵام تۆ ئەکتەر و پاڵەوانی سەرەکیت.

بەکورتی تا ئەوەندەی لە ژیاندای وێستگەکانی ژیانت دەستنیشان دەکەیت و کردار دەنوێنیت، بەپاداشتی کردارەکانت شاد دەبی.

مرۆڤ کە دێتە ئەم جیهانەوە وەکو لاپەڕەیەکی سپییە، هیچ ماهییەت و جەوهەرێکی نییە، هەروەها هیچ پێناسەیەکی پێ نییە. هەر بۆیە مرۆڤ لە سەرەتاوە پێناسە ناکرێ، چونکە لە سەرەتاوە هیچ نییە، بەڵام تا دێت خۆی دەخوڵقێنێت و سەرتاسەری ژیانی دەبێتە گەورەترین داهێنانی دەستی خۆی.

له کۆتاییشدا دەبێ بەو کەسەی کە خۆی دای هێناوە، ئەم داهینانە هەموو کات بەردەوامە و تەنیا مەرگ کۆتاییی پێ دەهێنێ. دوا مۆری ماهییەت لەوێدا بەژیانی مرۆڤەوە دەنرێ.

هەر بۆیە کە یەکەم جار دێینە ئەم دنیایەوە، کە یەکەم جار بەم جیهانە ئاشنا دەبین، هیچ سروشتێکی ئینسانیت چەسپاو و دیاریکراومان نییە، ئەوی پاشان دەبێت بەتایبەتمەندیمان هەر ئەو خەسڵەتەیە کە خۆمان دروستی دەکەین و بەدەستی خۆمان دای دەڕێژین. مرۆڤ خۆی چ نییە بەغەیری ئەوەی دەیەوێ ببێ. بتەوێ ببیت بەچی ئەوەت لێ دەردەچێ و هەر دەبیت بەو کەسە.

مرۆڤ پرۆژە و پلانە، بەر لەو پرۆژەیە هیچ نییە، سات دوای سات خۆی دەسەلمێنێ و ئامانجەکانی خۆی جێبەجێ دەکات. کە ئامانجێکیش جێبەجێ ناکرێت و نایەتەدی، ئامانجێکی تر هەڵدەبژێرێ، کردارێکی تر دەنوێنێ.

مرۆڤ هەموو کات بەرپرسیارە لە کردارەکانی و دەبێ ئاکامی کردارەکانی خۆی پێ قبووڵ بێ، ئەم قبووڵکردنە جەوهەری وجودیی مرۆڤ دەسەلمێنێت، هەر لەبەرئەوەشە مرۆڤی وجودی ئازا و بوێرە، چونکە هەردەم بەرپرسیاریەتیی خۆی دەسەلمێنێ و هەڵوێستی خۆی ڕادەگەیەنێ. بۆیە تاکە شت کە گرینگە کردارەکانتە، کە نیشانەی ئازایەتی و بوێریتە. مرۆڤ هەردەم بڕیار دەدا و هەڵدەبژێرێت. هەر بۆیە هەموو کات بەرپرسیارە.

خۆت بە بەرپرسیار بزانیت خۆی لە خۆیدا گەورەترین جورئەتە؛ چونکە لەوە ئاسانتر نییە گلەیی و گازەندە بکەیت و خەتا و تاوان بخەیتە ئەستۆی کەسانی تر، ئەوەش ئازایەتی نییە، بگرە هەستی خەمۆکی و داماوی و نەگبەتی لەوەوە دەست پێ دەکات. لە ڕاستیدا چەند هەست بەبەرپرسیاریەتی بکەی ئەوەندە هەست بەبەختەوەری دەکەیت، ئەوەندە نێوەند و سەنتەری خودی خۆت دەدۆزێتەوە، ئەوەندەش داهێنەر دەبیت.

تایبەتمەندیی مرۆڤ لەوەدایە کە مرۆڤ خولیای داهاتووە و بۆ ئاینده کار دەکات، هەموو خەون و هیوا و خواستەکانی هەنگاون بەرەو داهاتوو، داهاتوو

پێگەیەکی گەورە لە هۆش و ئاگاییمان داگیر دەکات، ئەم هۆش و ئاگاییە وامان لێ دەکات داهێنەر بین و جەوهەر و ماهییەتی ئینسانیشمان ڕۆژ دوای ڕۆژ کامڵتر بێ. بەڵام بۆ ئەوەی داهاتوو مسۆگەر بکەین دەبێ لە ئێستا و ئەمڕۆ و لێرەدا بژین، واتە هۆشمەندی و ئاگاییمان لە دەست نەدەین و ئێستا بکەین بەفەلسەفەی ژیان. ئەگەر ئێستا مسۆگەر نەبێ داهاتووش مسۆگەر نابێ.

بەڵام هەرچی دوکتۆر فیلە، لە دە کۆڵەکەکەی خۆیدا، ستراتیجەکانی ژیانی سادەتر و ڕوونتر و عەمەلی تر دارشتووە، پوختەی پڕۆژەی ژیانی لە زمان و چەمکی فەلسەفەوە داگرتووەتە خوارێ، وەک چۆن شتێک لە ئاسمانەوە دادەبەزێنیتە سەر ئەرز، ئەو دەیەوێ کەسانی ئاسایی و سادە لەسەر ئەرزی واقیعدا زۆر بەئاسانی پیادەی بکەن. واتە هەمان پرەنسیپ و هەمان پەیام کە لە فەلسەفەدا هەیە، بەڵام بەزمانێکی سادەتر و خەڵکێکی زۆرتر.

کەسایەتیی خۆت و ڕۆڵت لە کۆمەڵگەدا

تەنیا ئەو تاکە دەتوانێ ڕۆڵی ڕاستەقینە و کاریگەر لە کۆمەڵگەدا ببینێ کە سەرەتا خودی ڕاستەقینەی خۆی بەحەقیقەت ناسیوە، هەروەکو ئەنشتاین دەڵێ:

" تاک دەتوانێت پێوەرەکانی ناو کۆمەڵ بخولقێنێ و بنەماکانی ئەو مورالانە بچەسپێنێ کە کۆمەڵگە دەبەن بەرێوە. بێ بوونی کەسانی داهێنەر کۆمەڵگە مەحاڵە پێش بکەوێ، بەبێ بوونی ئەوانەی کە دەتوانن سەربەخۆ بیر بکەنەوە و خاوەنی هەڵسەنگاندنی تایبەت بەخۆیانن بن. بەهەمان شێوەش مەحاڵە مەزەندەی ئەوە بکرێ کە تاکە کەس بتوانێ گەشە بکا، ئەگەر خۆراکی خۆی لە ستروکتوری کۆمەڵایەتی و لە خاکی بەپیتی کۆمەڵگە وەرنەگرێ.

هەربۆیە خۆشگوزەرانی کۆمەڵگە چەند پێوەستە بەگشتگیری و یەککگرتوویی کۆمەڵگەوە، ئەوەندەش پێوەستە بەسەربەخۆیی تاکەوە".

دۆزینەوەی دەنگی "من"ی ڕاستەقینەت، باشترین کلیلە بۆ کردنەوەی دەرگەی کۆمەڵ، بۆ بەشداریکردنت بەو ڕۆڵە داهێنەرانەیەی کە خۆت هەڵی دەبژێریت. بوودایەکان بەم شێوەیە گوزارشت لە تایبەتمەندیی خود دەکەن کە دەڵێن: هەوڵ بدە وێنەی ڕاستەقینەی دەموچاوی خۆت بدۆزیتەوە. واتە دەموچاوی ڕەسەنی خۆت، بێ میکیاج، بێ ماسک، بێ ساختە و فێل، خۆت چۆنی، دەبێت هەر بەو شێوەیە خۆت بنوێنیت. ئەمە خۆی لە خۆیدا بەڵگەی ئازایی و بوێرییە، چونکە دوای دەنگی کەسانی تر ناکەویت و لە هەموو بارودۆخێکدا تایبەتمەندیی خۆت دووپات دەکەیتەوە.

زمانی فەلسەفەی سەردەمی نوێ

New Age Philosofy

ئەم زمانە نوێیە، لە جیهانی ڕۆژئاوای ئەمڕۆماندا گەلێ باو و بەبرەوە، زمانێکە پێی دەگوترێ، فەلسەفەی سەردەمی نوێ، نیو ئەیج.

ڕێبەرانی فەلسەفەی نوێ، تێ دەکۆشن بۆ بەشداریکردنێکی ئەکتیڤ لە بینای ئینساندا، ئینسانێک کە بتوانێ لە ئێستا و لێرەدا بژیت، بەختەوەر بێ و بەشادی بژیت و چێژ لە ژیان وەربگرێ. مەگەر ئەمە ئەرکی سەرەکیی هەموو کەسێک نییە لەسەر ئەم زەمینەدا، مایە و مۆتیڤی بوونمان نییە لەم جیهانەدا. یەک جار دەژین.. دەبێ بەختەوەر بین و تا بۆمان دەکرێ شاد بین.

ئەگەر لە ڕوانگەی فەلسەفەی نوێوە بڕوانینە بابەتەکانی فەلسەفە و ئەدەب و هونەر و هەموو بوارەکانی تری زانست و ژیان، دەبینین باشترین و بەپیتترین سەرچاوەن بو داهێنان. لە سەرووی هەمووانەوە، داهێنان و خوڵقاندنی ژیانێکی ئاسوودەتر و کاریگەرتر.

بەڵام ئەم دە بنەمایەی ستراتیجی ژیان هەروا بەئاسانی پیادە ناکرێن، لەلایەن خۆتەوە پێویستت بەهۆشمەندی و دەرک پێکردن هەیە و، لەلایەن ئەوانی تریشەوە، واتە لەلایەن دەوروبەر «خێزان و قوتابخانە و دەستگاکانی

تری ژیان» بەگشتی بەرەنگاری دەکرێی. تۆش گلەیی و گازندە دەکەیت، ڕەنگە ورە بەردەی و کـۆڵ بدەیت. یـان هـەر بەجـارێک مـتـمـانە و باوەڕت بـەخـۆت نەمـێنـێ. لە ئەنجـامدا دەست لە هـەمـوو خـەون و ئـامـانج و ئارەزووەکانی ژیانت هەڵگریت. ئەمـەش خـۆی لە خـۆیدا گـەورەترین زیانە لـە تەمـەنتـدا. ژیان واتە پڕۆژە. ئـەگـەر دەست لـە پڕۆژەکـەت هەڵگریت، هیـچ مـۆتیڤ و پـاکـانەیـەک بۆ ژیانت نامێنـێ.

چەند دیالۆگێک

دەفەرموو با گوێ لەم دیالۆگانە بگرین:

ئازاد : بـابە... دایە گـیــان... گـوێم لـێ بگرن... لێم تـێ بگەن، تکـایە.. تکـایە قسـەم پـێ مەبڕن، دەمەوێ یەک تۆز بایەخ بەقسـەکانم بدەن.

باوک: نەخێر، گوێت لـێ ناگرین. دەبـێ تۆ گوێ لە ئێمە بگریت، چونکە ئێمە لە خۆت چاکتر بەرژەوەندیت دەزانین.

ئازاد: ئـاخـر بۆ جـارێک تەنانەت بۆ جـارێک لێم گـەڕێن با قـسـەکـانم تەواو بکەم. خۆ دەبـێ تەنانەت بۆ جارێکیش بێت، ڕاست بم.

**

هـیـوا: مـن دەمـەوێ دایک و باوکم چیی تـر پێم نەڵێن دەبـێ چی بـکەم و چیی نەکـەم، چی تر نـەڵێن ئەوان لە تافی لاویدا چـۆن بوون و منیش دەبـێ هـەروا بم. ئێمە لە جیهانێکی جودا و سـەردەمـێکی تردا دەژین. کێشەکانی ئەم جیهانەی ئێمە لەگەڵ کێشـەکانی دنیای سـەردەمـی لاوێتی ئەوان جیـاوازن، کێشـەکانی نەوەی ئێمـە جیاوازن، ئێستا کـاتی ئەوە هـاتووە ئەوانیش چی تر لە ڕابردوودا نەژین.

**

سـارا: من دەمـەوێ بزانم پێـویسـتـە چی لە ژیـانـی خـۆم بکەم. من بێـزار و وەڕەسم لەم ژیـانە. هیـچ پرۆگـرامـێکم نیـیـە و هیـچ پـلانێکیـشـم بـۆ دارشـتنی جۆرە پرۆگرامێک نییە.

هێمن: من فشەم بەهەموو شتێک دێت. هیچ شادییەک لەم ژیانەمدا بەدی ناکەم، گاڵتەم بەقوتابخانە و خوێندن دێت، بەلاشمەوە گرینگ نییە، ئەگەر دەرچم یان دەرنەچم.

**

هۆزان: هەر گەورەیەک دەگریت وا دەزانێ من هێشتا منداڵە دوو ساڵانەکەی جارانم، باشە من دانی پێدا دەنێم کە هەڵەم کرد، بەڵێ من هەڵەم کرد، بەڵام خۆ نابێ ئێوەش تا هەتاهەتایە سزام بدەن و لێم نەبوورن.

**

دیلان: ئاگام لێیە چۆن هاوەڵەکانم بەپلەی بەرز قوتابخانە تەواو دەکەن، منیش هەموو کات بەخۆم دەڵێم: بەچی دەچێ؟ من هەرچی بکەم بەوان ناگەم. ئیتر هەوڵدانم بێ سوودە.

**

ئاواز: دەمەوێ بەدڵی خۆم هاوسەری ژیانم هەڵبژێرم، بەڵام دایکم باوەڕی بەپیاو نییە، هەموو پیاوێکی بەلاوە خراپە، چونکە بابم کاتی خۆی زۆر دڕندانە ڕەفتاری لەگەڵدا کردووە.

**

نازانم چەند ئەم دەنگانە، یان ئەم گلەیی و گازاندانە دەناسیتەوە؟

لە ڕاستیدا ئەمانە گلەیی و گازەندەی گەنج و هەرزەکارانی ئەمەریکان، من لە کتێبی "ستراتیجەکانی ژیان، بۆ هەرزەکاران" ی "جەی مەک گرەو"ی کوڕی دوکتۆر "فیل مەک گەرەو"م وەرگرتووە.

پرۆژەیەک کە بەرەنگاریی دەکرێ

ئەم دەنگانە دەنگی چەند گەنجێکی ئەمەریکایین، بەڵام من بەدەستی ئەنقەست ناوەکانیانم گۆڕی، لە "کیم" و"دەفنی" و "بیللی" و "کیری" و "جیمی" و "شارونە"وە بۆ: ئازاد و هیوا و سارا، هێمن و هۆزان و دیلان و ئاواز.

وەکو دەبینی ئەم قسە و گوزارشتانە دەکرێ قسە و گوزارشتی هەر گەنج و هەرزەکارێک بێ، لە کوردستان، یان لە ئەمەریکا، یان لە ئەوروپادا، چونکە بەتەواوەتی گوزارشت لە دنیای کەسانێک دەکەن کە لە سەرەتای پرۆژەی ژیان دان، پرۆژەیەک کە پێویستی بەستراتیج هەیە، دەنا لە هێڵ و سکە و ڕێگەوبانی خۆی دەترازێ و دەبێتە مایەی زیانێکی گەورە و هەندێ جاریش بەزەحمەت چارەسەر دەکرێ.

منیش کە لە تەمەنی تۆدا بووم، ئەگەر کەسێک هاتبا و باسی ستیراتیجەکانی ژیانی بۆ کردبام بەئاسانی لێم وەرنەدەگرت، منیش نەمدەویست کەسێکی بەساڵاچوو باسی پرۆژە و ستیراتیجەکانی ژیانم بۆ بکا. منیش پێم وابوو ئێمە لەوان زیرەکتر و شارەزاتر بووین، لەمەدا سەد لە سەد لەگەڵتدام، بەمەرجێک تۆ خۆت گەیشتبیتیت بەو باوەڕەی کە ژیان بەتایبەتی لە تافی لاویدا پێویستە لەسەر بنەما و پرەنیسپەکانی ستراتیج بڕوات. نەک هەر ئەوەندە، بگرە ئەو ستراتیجانە دەبێ هەر خۆت دایان بڕێژی، دەنا لەگەڵ پرۆژەی ژیانتدا ناگونجێن.

دەبێ هەر خۆت پرۆژەی ژیانی خۆت دابڕێژی

کەس وەکو خۆت لە خۆت و تایبەتمەندییەکانی ژیانت تێ ناگات، بۆیە هەر دەبێ خۆت مەبەست و ئامانجەکانی ژیانت دەستنیشان بکەی چوارچێوەیەک بۆ پرۆژەی ژیانت دابڕێژی، ئەگەر کەسێکی تر ئەم کارەت بۆ ئەنجام بدا، یان لاساییی کەسێکی تر بکەیتەوە، ئیتر خۆیەتی و تاکایەتی و تایبەتمەندیی خۆت لە دەست دەدەیت، چونکە دەبێ لە هەموو هەنگاو و قۆناخ وێستگەیەکدا هەر خۆت و خودی خۆت بیت هەوڵ نەدەی ببی بەکەسێکی تر، یان لاساییی کەسێکی تر بکەیتەوە، ئەمەش تەنیا بەوە دێتە ئەنجام، کە لە خۆت تێ بگەی و ئاشنای تایبەتمەندییەکانی خۆدی خۆت بیت.

خاڵی یەکەمی ستراتیجەکانی ژیان، لە خۆگەیشتنە

لە خۆگەیشتن بەردی بناخەی کەسایەتییە، ئەو کەسایەتییەی کە هی خۆتە و ڕەسەنە و فۆتۆکۆپی کەسایەتیی کەسێکی تر نییە. خۆ ئەگەر وا نەبێ، هەموو گەڕان و سۆراخێکت بێهوودەیە.

داهێنەران: هەمــوو ئەو داهێنەرانەی کــە داهێنانەکــانیــان بێ هاوتان کەسانێکن خاوەنی کەسایەتیی جیا هەڵکەوتوو و تایبەتن.

ئەو داهێنەرانە سەرتاپای گەشتی ژیانیان بریتییە لە سۆراخ و گەڕان بەدوای خوددا و تێگەیشتن لە خودی خۆیان. ئەگەر بتەوێ جیاهەڵکەتوو بێ و خاوەنی تایبەتمەندیی خۆت بیت، بەر لە هەموو شتێک دەبێ خۆت پی قبووڵ بێ، جارێ ئەوەندەت بەسە کەسێکی تر نەبیت، هەوڵ مەدە ببی بەفۆتۆکۆپیی کــەســێکی تر، هەوڵ بدە تەنیا خۆت بیت. پاشــان دەتوانی لە جــیــهــانی دەرووبەریش تێ بگەی.

من کێم؟

تاکە شتێک بتوانیت لەم جیهانەدا بیگۆڕیت خودی خۆتە.
ئەمەش خۆی لە خۆیدا گرینگە.

چێری «گۆرانیبێژێکی ئەمەریکاییە»

من کێم؟ وەڵامت بۆ ئەم پرسیارە هەر چییەک بێ، دەبێ ســەدای دەنگی ناوەوەت بێ. وەڵامی ئەم پرسیارە شوناسنامە و ڕەســەنایەتیی خۆت لەگەڵ خۆتدا دەگەیەنێ.

ئەگەر لە من بپرسیت: تۆ کێیت؟ بێ سێ و دوو پێت دەڵێم، من شانۆکارم. یەکێکی تر ڕەنگە بڵێت: مامۆستام، پزیشکم، کرێکارم.

بەڵام ئەمانە هیچیان وەڵامی ئەو پرسیارە نییە.

خودی ڕاستەقینەی خۆت، "من"ی ڕاستەقینەت کە خاوەن و هەڵگری حەقیقەتی خۆتە، ئەمە وەڵامی پرسیارەکەیە. واتە تۆی ڕاستەقینە ئەو

کەسەی، ئەو "من"ەی کە لە ناخی خۆتدا هەیە و نابینرێ. ئەو بەشەیە کە تەنیا خۆت دەتوانیت پەی پێ بەریت و بیناسیت، کەسێکی تر ناتوانیت ئاشنای بێ و لە خۆت چاکتر بیناسێت.

ئەمە ئەو بەشەیە کە ناکرێ لە ڕێگەی پیشە و کاری ڕۆژانەتەوە، بەهۆی ڕۆڵت لە ناو کۆمەڵگەدا پێناسە بکرێ. ئەوەی کە پێناسەی تۆ دەکات، ئەو بەشەیە کە نابینرێ، ئەو بەهرە و خەلاقییەت و توانا و شارەزایی و ئارەزووە شاراوانەن کە دەبێ خۆت بۆ سەرچاوەکانیان بگەڕێیت و پێیان ئاشنا بیت.

سەرجەمی ئەم ڕەهەندانە دەکاتە شوناسنامەی تۆ واتە بوونت

هەمــوو ئەم پێکهاتانە لە چوار ڕەهەنددا چڕ دەکرێنەوە، ڕەهەندی ڕوحی، ڕەهەندی زەینی، ڕەهەندی هەست «ئیحساس» و ڕەهەندی جەستەیی.

لەنێو ئەم ڕەهەندانەدا تەنیا ڕەهەندی جەستەیی بەچاو دەبینرێ، سێ ڕەهەندەکەی تر نابینرێن. تۆ خۆت تاکە کەسی کە بتوانیت بەقووڵترین شێوە ئاشنایان بیت و کاریان لەسەر بکەیت، چونکە خۆت لە هەموو کەسێک باشتر لە ناخی خۆت دەگەی.

لە ڕاستیدا دەکرێ بڵێین وەڵامی پرسیاری یەکەممان «تۆ کێی؟» دەکاتە تێکچڕبوونی هەر چوار ڕەهەندەکە، بۆیە هەر وەڵامێکی قووڵ و پڕاوپڕ بدەینەوە، ئاوێنەیەکی بێ گەردی هارمۆنیای چوار ڕەهەندەکەیە.

ڕەهەندی ڕوحی

ڕەهەندی ڕوحیمان کرۆکی ناخمانە، بنەمای دەروون و جەوهەری وجوودمانە، کە دەکەوێتە دەرەوەی زەمان و شوێن. ئەم کرۆکە دەمانبەستێتەوە بەسەرچاوەی گەردوون و ژیان، هەستی ئینتیمامان بۆ گەردوون و ئەم جیهانە بەرینە لا دروست دەکات. قووڵبوونەوە و وردبوونەوە لەم ڕەهەندە دەمانگەیەنێتە مانا شاراوەکانی ژیان و هۆی بوونمان. هاوکات کۆنتاکت و پێوەندیت بەخۆتەوە پتەوتر دەبێ.

زۆربەمان لەم ڕەهەندە سڵ دەکەینەوە، وا دەزانین ڕوح تەنیا ئاینە، نەخێر ئەمە وا نییە، بێگومان ئاین جێگەیەکی گەورە لە ڕەهەندی ڕوحیدا داگیر دەکات، بەڵام هەر بەوەوە ناوەستێ، بگرە ڕەهەندێکی ئەوندە فراوانە کە هەموو پێوەندییەکت لەگەڵ خۆتدا، هەموو جۆرە هارمۆنی و ئاسوودەییەکت لەگەڵ ناختدا دەگرێتەوە، تەنانەت ساتەکانی بێدەنگی و شۆڕبوونەوە بەناخی خۆتدا، دەکەوێتە ناو دەریای بەرینی ڕوحتەوە و دەبێتە بنەمایەکی هێمن و ئاسوودە بۆ هەموو ڕەهەندەکانی تر.

بەرفراوانی ڕەهەندی ڕوحی لەوەدایە کە هەموو بۆچوون و ئایدیایەکمان لەبارەی ئەم گەردوونە گەورەیە دەگرێتەوە.

ئەم سەردەمە جەنجاڵەی ئێمە سەردەمێکە تا دێت زیاتر لە ئاسوودەیی ڕوحی دوورمان دەکاتەوە، هەڵپەی ژیان، خەمی پێداویستییەکانی ڕۆژ، پێشکەوتنی تەکنەلۆجیا بەخێراییەکی ئەوتۆیە، کە فریای تێگەیشتنی ناکەوین، زاڵبوونی لایەنی مادیی و دەسەڵاتی مەتریالیستانە بەسەر پێوەندییە ئینسانییەکان، هەروەها گەلێ فاکتۆری تری ژیانی شارستانیی ئەمڕۆ، وامان لێ دەکات لە سەرچاوە ڕوحییەکانمان دوور بکەوینەوە. لە ئەنجامی هەموو ئەمانەدا هەست بەتەنیایی و بۆشایی و دابڕان دەکەین، چونکە پێوەندییەکان لە یەک دادەترازێن و مەترسیی هەڵوەشاندنەوەیان لێ دەکرێ. لاوازیی مەودای ڕوحی دەبێتە مایەی لاوازیی ئینتیمامان بۆ گەردوون.

ئەم پرسیارانە لە خۆت بکە

- هەست دەکەیت کۆنتاکت و پێوەندیت لەگەڵ سەرچاوەی ڕوحی خۆتدا هەیە؟
- دەتوانیت تەنیا بیت و هەر خۆت بیت و تەنیا هەست بەبوونی خۆت بکەی؟
- هەست دەکەیت بەوەی کە تۆ سەر بەپێکهاتێکی زۆر گەورەتری و بەشێکی لە جیهان و گەردوون؟

ڕەهەندی ڕوحی و پێوندیت بەناوەوەی خۆت

ڕەهەندی ڕوحی دەکاتە پێوەندیی ناوەوەی خۆت بەگەردوونەوە. دەکرێ بۆ موسڵمانێک نوێژکردن و خواپەرستی بێ، ڕەنگە بۆ مەسیحییەک چوونە کڵێسا و داناپیانان بێ لە پێش هێزێکی خواییدا.

ڕەهەندی ڕوحی گەڵێک قووڵ و فراوانە. بەزۆری و بەدرێژاییی مێژوو پێوەندیی بەئاینەوە هەبووە. کەسانێکی زۆریش هەن ڕەهەندی ڕوحی خۆیان لە دەرەوەی بازنە ئاینییەکان زاخاو دەدەن. بۆ هەندێک سروشت خۆی سەرچاوەی ئارامیی ڕوحییە. چونکە لە سروشت خۆیدا سەرچاوەی وزە و هێزی ژیان بەدی دەکەن. کەسانی تر بەتایبەت لە کولتووری ئاسیاییدا هێزی ئارامی و هارمۆنیای ژیان لە تەنیایی و یۆگا و میدیتاسیۆندا بەدی دەکەن.

تەماشا بکە هەموو سیماکانی ڕەهەندی ڕوحی خۆیان لە تەنیایی و بێدەنگی و دوورکەوتنەوە لە قەرەباڵغیدا دەنوێنن، ئەمە بەو مەبەستەی کە کۆنتاکتت لەگەڵ خودی خۆتدا بەهێز بێ، کە مەبەستی گەورەی ڕەهەندی ڕوحییە.

ڕەهەندی زەینی... ئاستەکانی بیرکردنەوەت... فەلسەفەی ژیانت

بیرکردنەوەت، هزر و بۆچوونەکانت، هەڵوێستەکانت، لێکدانەوە و تێرامان و مەزەندە و بەها و هەڵسەنگاندنەکانت، ئاستی ڕۆشنبیریی و دیدی فەلسەفیت، هەموو ئەو پێکهاتانەی کە یارمەتیت دەدەن باشتر و ڕوونتر بیر بکەیتەوە و لە خۆت و لە جیهان تێ بگەیت، دەرژێتە ناو چوارچێوەی ڕەهەندی زەینییەوە.

گەشەکردن و نشونماکردنی باری زەینیت گەلێ گرینگە بۆ تێگەیشتن لە خۆت و دەوروبەر و جیهان لەسەر بنامەی عەقڵانییەت...

گەلێ ڕێگە و کەرەستە هەن کە یارمەتیت دەدەن گەشە بەزەینت بدەی، لەوانە خوێندن و خۆپێگەیاندن لەسەر ئاستی ڕۆشنبیری، خوێندنەوە و سەفەر

و گەشت و پێوەندی و خەڵکناسین، سەرجەمی هەموو شارەزایی و ئەزموونەکانی ژیانت تا دێت پتر دەخەمڵێن و گەلاڵە دەکەن و دەبنە کرۆک و ناوەڕۆکی ڕەهەندی عەقڵیت، هەروەها فەلسەفەی ژیانت لا دەخەمڵێنێ.

بۆ ئەوەی پەرە بەفەلسەفەی ژیانمان بدەین، پێویستە کار لەسەر زەینمان بکەین. بۆیە بەردەوام پێویستیمان بەبیری نوێ و بۆچوون و دەستکەوتە فیکرییەکانی هاوچەرخمان هەیە. بیر و بۆچوون و لێکدانەوەکانمان لەبارەی دەوروبەر و جیهان یارمەتیمان دەدا باشتر لە خۆمان تێ بگەین.

ئەوەی ئەمڕۆ پێت وایە ڕاستە ئەوەی بۆ ئەمڕۆ دەگونجێ

کام پێکهاتەی فیکری یان فەلسەفی ڕوون و پوختە، پتر یارمەتیت دەدا لە تێگەیشتنی ژیان، بەمەرجێک پێت وا نەبێ ئەوە تاکە ڕاستییە و یاسایەکە هەرگیز ناگۆڕێ. قەناعەت و بۆچوونەکانمان لای ئێمە ساخ بوونەتەوە و بۆ ئێمە دەست دەدەن، بەڵام ڕەنگە بۆ کەسانی تر وا نەبن.

باش بزانە کەسانی تر وەکو تۆ بیر ناکەنەوە، ژمارەی ئەو کەسانەش گەلێک زۆرە. بۆیە بەیەک چاو و یەک ڕەهەند تەماشای دنیا مەکە.

لەوەش پتر، ئەوەی بۆ ئەمڕۆ دەگونجێت و بەڕاستی دەزانیت، ڕەنگە بۆ سبەینێ دەست نەدات و واقیع بیسەلمێنێ کە هەڵەیە.

فەلسەفە و بۆچوونەکانمان کاریگەرییەکی گەورەیان هەیە لەسەر واقیعی شەخسیمان و ژیانمان بەڕێوە دەبەن. ئێمە لە هەموو ساتێکی ژیانماندا بۆچوونەکانمان تاوتوێ دەکەین و لێکیان دەدەینەوە، تا گۆڕانیان بەسەردا دێت، جا درەنگ یان زوو. ئەمە وایە، تەنانەت لای ئەو کەسانەیش کە کەمتر بیر دەکەنەوە، یان ڕەهەندی زەینییان لاوازە.

بۆچوونەکانت لە تافی گەنجیدا بەردەوام لە خەمڵین و گۆڕاندان، تافی لاوێتی قۆناخێکی گەلێ گرینگی فیکرە، لای زۆربەی هەرە زۆری بیرمەند و فەیلەسووفەکانیش بناخەی کار و بەرهەم و داهێنانەکانی تەمەنیانە.

بۆیە تاوتوێکردن و پێداچوونەوە و بەقووڵی تێگەیشتنتی بیر و هزرەکانت، گەڕان بەدوای سەرچاوەکانی ئەو فەلسەفەیەی کە باوەڕت پێیەتی ئەرکێکی گرینگە و ڕێ پێشاندەرتە بۆ تێگەیشتنی قووڵتر و ڕاستتر.

بەداخەوە زۆرینەی خەڵک زۆر دەمارگیرانە بەرگری لە بیر و بۆچوونەکانیان دەکەن، ئەمەش دەرگەی گەشە و پێشکەوتنیان لە ڕوو دادەخا. ئەوەی لە قۆناخی گەنجیدا کاریگەرە لە بواری فیکریدا تەنیا فیکر و بۆچوونەکانت نین، بگرە چۆن تێیان دەڕوانیت. واتە چەند بەشەفافیەت و فرەڕەهەندی و کراوەییەوە ڕەفتاریان لەگەڵدا بکەیت، ئەوەند خزمەتت دەکەن و لە ئینسانییەتت نزیک دەکەنەوە. بەپێچەوانەشەوە هەموو جۆرە دەمارگیرییەک و تاکڕەهەندییەک لە بیرکردنەوەدا ئاکامی خراپی بەدواوەیە. چونکە دەمارگیریی لە کام فیکر و ئایدۆلۆجیادا، تەنانەت ئەگەر ئەوپەڕی ئینسانییش بێ، هەمان ئایدۆلۆجیا و هەمان هزر دەکات بەئامرازێکی ڕووخێنەری دژ بەمرۆڤایەتی.

زۆربەی ئایدۆلوجییەکان ئینسانین و بۆ خزمەت و بەرژەوەندی مرۆڤ خوڵقێنراون، بەڵام کە بەدەمارگیرییەوە پیادە دەکرێن، دەبن بەئامرازێکی ڕووخێنەر بۆ چەوساندنەوەی مرۆڤ.

واش مەزانە سەرتاسەری ژیانت باوەڕت بەهەمان هزر و بیری ئێستات دەبێ. ڕەنگە لە قۆناخێکی تری ژیانتدا باوەڕت پێی نەمێنێ.

بۆیە کراوەیی و شەفافیەت یارمەتیی لایەنی زەینیت دەدا کە لەگەڵ ڕوح و دەروونتدا هاوتەریب گەشە بکا. کەسی دەمارگیریش هەمیشە پەست و گومڕا و شەڕانگیز و ڕووخێنەر و نێگەتیڤە. فیکر و بۆچوونەکانیشی بەر لە هەموو کەسێک دژ بەخۆیەتی، ئەو کەسانە ئامادەن لەگەڵ هەموو کەسێک بەشەڕ بێن، بەڵام گەورەترین شەڕیان لە ناوەوەی خۆیانە و لەگەڵ خودی خۆیانە.

کراوەیی و شەفافیەت هەردەم بەرەو پانتاییەکانی بیری نوێت دەبا و زەینت سەرلەنوێ گەنجت دەکاتەوە، بەوەی کەسانی ترت پێ قبووڵە و ئەوانیش تۆیان پێ قبووڵە. دەمارگیری و تەنیا خۆ بەڕاست زانینیش بەرەو زیان و دۆڕانت دەبات.

بیرکردنەوەی نێگەتیڤ... بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ

بیرکردنەوە بەشێوەیەکی نێگەتیڤ "سلبی" لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی گیروگرفت و کێشە و بێ ئومێدی و ئاڵۆزیی دەروونی. ئەمانەش هەموو ڕێگر و کۆسپن لە ڕووی بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ و سوودبەخشدا، کە سەرچاوەی وزە و هێزە و، شارێگەشە بۆ گەشەکردن و پێشکەوتنت وەکو گەنجێک.

بیرکردنەوەی نێگەتیڤ ڕێگەت نادات بگەی بەئامانجەکانت، بگرە وات لێ دەکات بێ هیوا و بێ ئامانج و بێ پرۆژە بژیت.

ئەگەر لە باری کۆمەڵایەتیشەوە بڕوانینە کەسێکی پۆزەتیڤ، هەموو کات پێی شاد دەبین و حەز بەدۆستایەتی و هاریکاریی دەکەین. بۆچی؟ چونکە مرۆڤی پۆزەتیڤ نەک هەر شادیی و سینگ فراوانیی و گەشبینیی بۆ خۆی و لە سنووری جیهانی خۆیدا دابین کردووە، بگرە ئەو ئەم هەست و نەستە جوان و ناسکانەی خۆی بەچواردەوردا پەخش و بڵاو دەکات وامان لێ دەکا خوشمان بوێت و بەدیداری شاد بین. لایەنە پۆزەتیڤەکانی کەسانی پۆزەتیڤ، هەستی پۆزەتیڤ لای کەسانی دەوروبەری خۆیان دروست دەکەن.

ئێمە بەخەڵکی پۆزەتیڤ شاد دەبین، چونکە هەموومان لە بنەڕەتدا سۆراخی شادی و بەختەوەری دەکەین و لای ئەو کەسانە پێی دەگەین.

خاوەنی بیرکردنەوەی نێگەتیڤ هەر تەواو بەپێچەوانەوە هەڵسوکەوت دەکات. پانتاییی ژیان لەلای تەسکە و بەکۆسپ و لەمپەر تەنراوە، نێگەتیڤ و ڕەشبینە، جا بەخۆی بزانێ یان نەزانێ دەوروبەریشی تووش دەکات و ترووسکاییی هیوا و شادییان لەلا خامۆش دەکات. هەرچی مرۆڤی پۆزەتیڤە کۆسپ و لەمپەر بەری پێ ناگرێ، هەڵبەتە لەلای ئەو واقیع بێ کۆسپ و کێشە نییە، بەڵام هاوکات لایەنی ڕووناکی ژیان و دیاری و دەستکەوتەکانی سروشت دەکات بەبەڵگە و مۆتیڤی داهێنان و ژیانێکی بەختەوەر.

لە کاتێکدا دید و جیهانبینیی نێگەتیڤانە، هیچ ترووسکایی و ڕووناکییەک بۆ پێشکەوتن و ئەگەری بەدیهێنانی خەون و ئارەزووەکانمان ناهێڵێتەوە.

نووســەرێکی نـەرویجی کـە نـاوی "بیـۆرن رینگۆم"ە ئـەم مـەسـەلەیـەی بەم شێوەیە ئاسـان کردووەتەوە: هـەر کاتێک پەنجـە بەسویچی ڕووناکیدا بنێی و دای گیرسێنی، کاتێک کە پۆزەتیڤانە بیر دەکەیتەوە، دەبینیت چەند بەفراوانی توانای بێ سنووری مێشک بەکار دێنی، لە کاتێکدا بیرکردنەوەی نێگەتیڤانە دەرگـە و پـەنجـەرەی مـێـشـک و خـەیاڵ و ئـەندێشـەت لـە ڕوودا دادەخـات و سنوورێکی پۆلایین بۆ میشک و دەروون دەکێشێ.

فەلسەفەی نۆیی ئەم سەردەمە زۆر جەخت لەسەر بیرکرنەوەی پۆزەتیڤانە دەکات، چونکە دەرکەوتووە کە شـاڕێگەیە بۆ گـۆڕان و بۆ داهێنـان، واتە بۆ جـیـهـانێکی ئاسـوودەتر و ژیانێکی بەختـەوەرتر. هەربۆیـە بیـرمـەندان و سایکۆلۆجەکان میتودی جۆراوجۆریان بۆ ئەم مەبەستە داهێناوە.

چۆن بیر دەکەیتەوە... ئاکامیش ئاوا دەبێ

بێ ئومێدی بەشێوەیەکی گشتی ئاکامی بیرکردنەوەی نێگەتیڤە، لە ئەوروپادا کە هەندێک ئەزموونم لە بواری کارکردن لەگەڵ گەنجدا هـەیە، زۆرجار سـەرم لەوە سوڕ دەمێنێ، کە گەنجێک دەیەوێ کارێک بکا، خەونێکی هەیە و دەیەوێ بیهێنێتە دی، هەرچەندە هەموو مەرجەکانی سـەرکەوتنیشی بۆ ڕەخسـاوە، بەلام دەڵێ: ناتوانم، باوەڕ ناکەم سەربکەوم.

من دەڵێم: چی ڕێگرە؟

– هیچ

دەڵێم: ئەی کێشە چییە؟

– دەترسێم سەرنەکەوم.

دەڵێم: ئەگەر هیچ کێشەیەک نەبێ. تەنیا لە حاڵەتێکدا سەرناکەوی، کە دەست پێ نەکەیت.

ئەم گەنجە خۆی پێی وایە کێشەی هەیە، کۆسپ و ڕێگر لە ڕێگەیەتی.

کەواتە بەڕاستی کێشەی هەیە.

پاش ماوەیەک بینیمەوە، قوتابی بوو لەو کۆلێجەی کە خەونی پێوە دەبینی. گەلێ شاد و بەختەوەر بوو.

گوتم: ئەی ئێستا چۆنیت؟

– هەموو شتێک باشە

گوتم: ئەی کێشەکانت

– هیچ کێشەیەکم نییە.

هەر هەمان گەنج پێی وایە کێشەی نییە، بەڕاستی ئێستا کێشەی نییە؛ چونکە بۆی دەرکەوت کە ڕێگر و کێشەکان هیچیان ڕاستەقینە نەبوون، لە واقیعدا هیچ کێشەیەک لە ئارادا نەبوو. کێشەکان تەنیا لە بیر و خەیاڵی ئەودا هەبوون و هەر خۆی دروستی کردبوون. ئەمجا بزانە باوەڕ بەخۆنەبوونیش چەند پێوەندیی بەبیرکردنەوەی پۆزەتیڤانەوە هەیە. ڕاستییەکەی باوەڕ بەخۆنەبوونیش هەر زادەی دیدی نێگەتیڤانەیە بۆ ژیان.

کێشە یان بارودۆخێکی نوێ

لە نووسینێکدا خوێندوومەتەوە، کە کێشە و گیروگرفت نییە، ئەوەی هەیە بارودۆخێکی نو ێیە. بارودۆخێک کە لە بارودۆخی پێشوو سەختتر و نەگونجاوترە، بارودۆخێک کە پێی ڕانەهاتووی، بەڵام ئەگەر بەشێوەیەک مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت، کە بەڕاستی کێشە و گرفت نییە، تەنیا بارودۆخەکە بەجۆرێکی ترە، زووتر چارەسەری دەکەیت و نابێتە کۆسپ لە ڕێگەی گەشە و بەردەوامبوونتدا.

ئێمە وا ڕاهاتووین کێشە بچووکەکان کە بە بەراورد لەگەڵ هۆکارەکانی بەختەوەری و شادی هەر زۆر کەمن، گەورەیان بکەینەوە و زۆر لە قەوارەی خۆیان گەورەتر بن، دیسانەوە پەنا دەبەمە بەر ئۆشۆ کە دەڵێ:

"هەر بەئەزموونی شەخسیی خۆم بۆم دەرکەوتووە کە ژیان لە سەدا نەوەت و نۆ بریتییە لە بەختەوەری، تەنیا یەک لە سەدای ئازارە، بەڵام ژیانی زۆربەی

بەشەر بریتییە لە نەوەت و نۆ لە سەدای ئازار و یەک لە سەدا بەختەوەری.

بۆیە وەکو ئەو دەڵێ تا بۆت دەکرێت "چێژ لە ژیان و شادی و لایەنی پۆزەتیڤ و گوڵ و کەنارە زیوینەکانی هەورە تاریکەکان ببینە"

بیرکردنەوەی نێگەتیڤانە گەورەترین کۆسپە

خۆ ئەگەر ئەم بەرئەنجامە بەشێوەیەکی تر دابرێژین، دەڵێین: بیرکردنەوەی نێگاتیڤانە گەورەترین کۆسپە لە رووی ئەوەی کە خودی خۆت بیت و کەسێکی تر نەبیت. چونکە ئەم بیرکردنەوەیە کۆسپە لە رێگەی پێوەندی و کۆنتاک لەگەڵ خودی خۆت، بەوەی کە لێ ناگەرێت لێرە و لە ئێستادا بژیت، زیاتر لە رابردوودا دەژیت و هەڵپە و تەقەلای داهاتووتە، بەمەش وێنەیەکی ساختە و موزیفی خۆت لەلا دروست دەکات، کە لەگەڵ راستیی تۆدا ناگونجێ.

مرۆڤ کە دێتە ئەم دنیایەوە داهێنەر و پۆزەتیڤ و رووناکبینە. هەموو کەسێک بەمندالّی داهێنەرە، هیچ منداڵێک رەشبین نییە. ئێمە هەموو پاشتر دەشێوێنرێین و گۆرانی خراپمان بەسەردا دێت، خێزان و قوتابخانە و دەزگاکانی تر کاریگەریی سلبی لەسەر دەروون و کەسایەتیمان بەجێ دەهێلن، داهێنان و ئەفراندن و بەشداریکردن و گیانی هاریکاریمان لەم دنیایەدا تا دێت کەمتر دەبێتەوە. هۆکاری ئەوەیش دەگەرێتەوە بۆ بیرکردنەوەی نێگەتیڤانەمان کە پەیتا پەیتا بۆچوون و تێرامان و هزر وێنەی رەش و تەڵخی ژیانمان لا دروست دەکات. ئەو بۆچوونانەنت بگۆرە خۆت و جیهانیشت دەگۆرێن. ئەوەی کە دەبێ بیگۆریت بیر و بۆچوونەکانتە سەبارەت بەخۆت و بەجیهان

چەند پۆزەتیڤانە بیر بکەیتەوە ئەوەندە زووتر دەگەیتە مەبەست

چەند پۆزەتیڤانە بیر بکەیتەوە، ئەوەندە زووتر دەگەیتە مەبەستەکانت. ئەوەندە کەمتر کاتت بەفیرۆ دەچێ و تەمەنی گەنجی و تەندروستی و بەختەوەریت درێژتر دەبێ.

کە پۆزەتیڤانە بیر دەکەیتەوە بەئاسانی مەبەست و ئامانجەکانی گەنجیت دەستنیشان دەکەیت، ڕۆژ لە دوای ڕۆژیش لە سەرچاوەی وزە و شەوقی ژیان نزیک دەبیتەوە.

ئەگەر بتەوێ خەڵک بەرز هەڵت بسەنگێنن و نرخ و بەهات بزانن و خۆشیان بوویی، دەبێ جارێ پیش هەموو شتێک خۆت خۆش بوێت، نەک بەمانای خۆپەرستی، چونکە خۆپەرستی لە ئاکامی دیدی ڕەشبینانە و نێگەتیڤانەوە دێتە کایەوە، بەڵام بەو مانایەی کە نابێ بۆچوون و وێنەی خراپ لەبارەی خۆت دروست بکەیت، دەبێ خۆتت پێ باش بێ، وەکو ئەوەی کە هەیت. هەوڵ بدە ئەو سیفەت و تایبەتمەندییە پۆزەتیڤ و گەشانەی خۆت بدۆزیتەوە، بەهەمان شێوەش ئەو لایەنانەی کە نێگەتێڤن یان زۆر بەدڵت نین قبووڵیان بکە و باوەڕت بەوە هەبێ کە دەکرێ بێنە گۆڕان.

پۆزەتیڤێتی سەرچاوەی بوێری و جورئەتە

بۆ مرۆڤی پۆزەتیڤ، ژیان هەموو کات ئێستایە، هیچ شتێک کاتی بەسەر نەچووە و هیچ دەستپێکێک درەنگ نییە تاکو چرای ژیان خامۆش دەبێ، هەر لەم دیدەوە بوێری و جورئەت و ئازایەتیی دەردەکەوێ، چونکە باوەڕی بەگۆڕان هەیە. گۆڕان یاسا و دەستووری گەردوونە. ئەو کەسەی جورئەتی قبووڵکردنی یاساکانی گۆڕانی هەبێ، هەردەم براوەیە و هیچ نادۆڕێنێت.

کیرکیگۆردی فەیلەسووفی دانیمارکی دەڵێ: ئەگەر بوێر بیت، مانای ئەوەیە بۆ کاتێک جێی پێت دەدۆڕێنی، بەڵام ئەگەر نەوێر بیت تەواوی خۆت دەدۆڕێنی.

مرۆڤی پۆزەتیڤ هەردەم خۆی پێ جوان و قۆزە، هەرچەندە جوانیی فیزیکی مەبەست نییە، لێرەدا مەبەست جوانیی ناوەوەیە، جوانیی کەسایەتی و جوانیی روحە. جوانییەکە لە هارمۆنیا و هاوسەنگیی چوار ڕەهەندەکەوە هەڵدەقووڵێ.

جوانیی ناوەوەی مرۆڤ لە جوانیی فیزیکی گرینگتر و کاریگەرترە، خۆ ئەگەر هەر جوانییەکی فیزیکی جوانیی ناوەوەی لەگەڵدا نەبێ، هەر بۆ چەند ساتێکی کورت سەرنجمان ڕادەکێشێ، پاشان لێی بێزار دەبین.

جوانیی ناوەوە لە جەستەدا نییە، جوانییەکە لە چاوەکانتەوە، لە دەموچاوتەوە، لە جۆری بیرکردنەوە و بۆچوونەکانتەوە، لە شادیتەوە، لە شەخسیەتی پۆزەتیڤانەتەوە سەر هەڵدەدا و وەکو تەوژمی کارەبا دەگاتە دەروون و ڕوحی خەڵکی دەوروبەرت.

مرۆڤی پۆزەتیڤ هونەرمەندە

فەلسەفەی مرۆڤی پۆزەتیڤ، پتر لە فەلسەفەی کەسێکی هونەرمەند دەچێ، ئەگەر ڕاستیشت دەوێ، هەموو کەسێکی پۆزەتیف و ڕووناکبیر، بۆ خۆی هونەرمەندە و "هونەری چۆن بەختەوارنە بژیم" ناوەڕۆکی ئەو هونەرەیە کە ئەو تێیدا وەستا و کارامەیە.

بیرکردنەوەی پۆزەتیڤانە سەرچاوەی بوێرییە، لەبەر چەند هۆیەک، لەوانە: مرۆڤی پۆزەتیف هەردەم لە ئێستادا دەژیت، نە ڕابردوو و ئازارەکانی ڕابردوو دەگرێت بەکۆڵەوە، نە خەمی داهاتوو دەیترسێنێ.

تەنانەت پێوەندیی بەڕابردووەوە دەکات بەئەزموونێکی سوودبەخش، بەوەی کە ئەزموون و یادگاری سەرکەوتنەکانی لە هەر بوارێکدا بێ، دەکات بەسەرچاوەی ئیلهام و گەشەکردن.

وێنەی پۆزەتیڤانەی خۆی، باوەڕ و متمانەت بەخۆی و بەوەی کە مرۆڤێکی شایستەیە.

مرۆڤی پۆزەتیف کەسێکە وەکو ئۆشۆی فەیلەسووفی ڕوحیی هیندستان دەڵێ: "پۆزەتیف هەردەم بەپیریی ژیانەوە دەچێ و باوەشی بۆ دەکاتەوە. نێگەتیڤیش پشت لە ژیان دەکات و بەخەتاباری دەزانێ، پۆزەتیف ژیان دەکات بەهێلانەی خۆشگوزەرانی، هەرچی مرۆڤی نێگەتیڤە ژیان دەکات بەزیندان"

مرۆڤی پۆزەتیف لە هاریکاری و کاری کۆلێکتیڤدا باوەڕی بەتوانای خۆی هەیە، خاوەن جورئەت و شەفافیەتە، لە بەشداریکردن لە پرۆژە و هەروەها لە موجازەفەکردن لە کاری هاوبەشی گەورە سڵ ناکاتەوە".

فەنتازیا و خەیاڵ

خەیاڵ شۆڕشگێڕانەترین هێزی داهێنان و گۆڕانە. هەموو کەشف و داهێنانەکانی بواری هونەر و ئەدەب و زانست تەکنۆلۆجیا دەگەڕێنەوە بۆ هێزی لەبن نەهاتووی خەیاڵ. هەر خەیاڵیشە وەکو پردێک لە نێوان ڕوح و زەیندا، دەبێ بەپرد و کاریگەریی خۆی دەسەلمێنێ.

ئەوانەی هەوڵی داهێنانی فڕۆکە و فڕینیان دەدا، بەوە وەڵام درانەوە کە گوایە بۆ ئەوەی فڕۆکەیەک لە هەوادا بفڕێ، دەبێ کێشی لە کێشی هەوا کەمتر بێ، ئەوجا فەرموو بزانە بەخەیاڵی داهێنەرانە مرۆڤ چی داهێنا.

زۆرجار داهێنانی مەزن لە چەشنی داهێنانەکانی شێکسپیر و مۆزارت و باخ و بێتهوڤن و نالی، یەکسەر گرێ دەدرێت دنیای ئەفسووناویی ڕوحەوە. ئەمە بەپلەی یەکەم لەبەرئەوەیە، چونکە کەس لە نهێنیی ئەو داهێنانە ناگات و بەپێی عەقڵ و مەنتیق قابیل نییە بۆ تێگەیشتن.

کەسێک گوتوویەتی باخ کە مۆسیقای لێ دەدا، بەچوار دەست پیانۆی دەژنی، دووانەکەی تر دەستی خوا بوون. ئەو کەسە بۆیە ئەوەی گوتووە چونکە نەیتوانیوە لە نهێنیی داهێنانی باخ تێ بگا. باخ خۆی بلیمەت بوو وەکو مۆزارت بێتهوڤن و میرهولد و پیکاسۆ.

باشە ئەگەر موعجیزە نەبێ، کەس هەیە بەو جۆرە بێ ئەندازەیەی باخ و مۆزارت پیانۆ لێ بدا.

دەکرێ هەمان شت لەبارەی مۆزارت بگوترێ، کە تەواوی سەمفۆنیایەکی بەپیانۆ، بەبێ ئەوەی تەماشای نۆتە بکا، دەژنی. لە وەڵامی خەڵکدا لەبارەی نۆتە، دەستی بۆ سەری دەبرد و دەیگوت هەموو وا لێرەدایە.

دیدی پۆزەتیڤـانـەی مـۆزارت بۆ داهێنان و بۆ ژیان بەگـشـتی، ئـەوەندە لە هونـەرەکـەیدا یـارمـەتی دا، بـەڕادەیەک کـە لە سـەرەمــەرگدا و بـەدەم ئازاری نەخۆشی و گیاندانەوە شـاکاری خۆی بنووسێ و تا مردن بـۆ یەک سات کۆڵ نەدا.

بیرکردنەوەی پوزەتیڤانە، خەیـاڵ و ئـەندیشـەمان دەوڵەمەند و فراوان دەکات، زەینمان بەڕوحمانەوە گرێ دەدا، بەرهەمی گەورە و داهێنانی جیا هەڵکەتووی لێ دەوەشێتـەوە. بەپێچەوانەشـەوە بیری نێگەتیڤ خەیاڵ و فەنتـازیامان لە کار دەخات و ئەندێشـەمان ئیفلیج دەکات.

کـە خـەیاڵ و فـەنتـازیا ئـەکـتـیڤ دەکـەین، سـەرچاوەکـانی داهێنـانمان سـەرلەنوێ جـۆش دەدەین. ئـەو سـەرچاوانە ئـەزمـوونی تەمـەنمانـە لە داهێنان و خـولْقـاندن، بـەو پێیـەی کـە هـەمـوو قـۆنـاخـێکی تەمـەن سـەرچاوەیەکی تایبـەتی هەیە لە داهێناندا، جـا ئەگەر ئەو داهێنانە ئـەنجام درابێ یان هـەر وەکو خۆی لە چوارچێوەی هزر و تێڕامان مابێتەوە، لە ڕێگەی خەیاڵەوە دیسانەوە لەدایک دەبێتـەوە، شـیـمـانەی بـەدیهێنـانی دێتـەوە گـۆڕێ. هـەر بۆ نموونە نووسـین کە خۆی پرۆسـەیەکی داهێنەرانەیە، ئەگەر وەکو ئەرک جیبـەجێ نەکرێ، دەبێتـە هۆی بەسـەرکردنەوەی داهێنانەکانی جارانمـان، ئەوانە کە لە منداڵیدا پەیمان پێ بردوون و ئێستا لە دەسـتمـان داون. هەندێک جار کە لەبارەی ڕابردوومان دەنووسـین سەرلەنـوێ لەگەڵ خەونەکانی منداڵیمـان ئاشنا دەبینەوە، داهێنانی سـەردەمێکی تەمـەنمان لەلا سـەرهەڵدەداتـەوە کە دەبن بەئیلهـام بۆ ئێسـتامـان، خۆ ئەگەر خەیاڵمان بەهێزتر بکەین زیاتر ئیلهام لە منداڵیمان وەردەگرین، کە هەمـوو کـات قـۆناخـێکی گـرینگە بۆ داهێنان، داهێنەران منداڵیی خـۆیان بەسـەرچاوەیەکی گرینگ دەزانن بۆ ئەفراندن و داهێنان.

نیگارکێشێکی ئەمەریکایی دەڵێ: بۆ من وێنـەکردن وەکو مێژوویەک وایە کە فـەنتــازیا دەبزوێنـێ و ڕوح لـەگــەڵ خــۆی دەبات بـۆ جــیگـەیەک کــە پڕە لە چاوەڕوانی و سەرسامی و چێژ. داهێنان زادەی خەیاڵ و فەنتازیایە، بەهەمان شـێـوەش لە ڕێگەی داهێنانەوە دەتوانـین خـەیاڵمــان پەروەردە بکەین و کـەی

بمانەوێ چالاکی بکەین.

ئەکتیڤکردنی خەیاڵ دەکرێ بەئاسانترین و سادەترین میتود بهێنرێتە دی، نەک هەر ئەوەندە بگرە چەندە میتودی چالاککردنی خەیاڵ ئاسان و بێ گرێوگۆڵ بێ، ئەوەندە خەیاڵمان زووتر و بەهێزتر دەکەوێتە گەڕ. با بیرکردنەوەت لە داهێنان لە ئاستی شتی زۆر بچووکدا بێ، لە ئاستی شتگەلێکدا بێ کە پێت ئەنجام بدرێ. کە هێنانەدی لە ئاستی تواناتدا بێ، بەئاسانی شادت بکا.

ئەگەر ئارەزووی مۆسیقا دەکەیت و دەتەوێ ببیت بەمۆسیقاژەن بیر لەوە مەکەوە یەکسەر ببی بەباخ یان مۆزارت، ئەگەر ئارەزووی نووسین دەکەیت و حەز دەکەیت ببی بەنووسەر، یەکسەر بیر لەوە مەکەوە ببی بەشێکسپیر یان بەنالی، ئەمە داهێنانت لەلا سەخت دەکات، گرینگ ئەوەیە تۆ مۆسیقا یان نووسین بکەیت بەداهێنان بۆ خۆت، لەوەش گرینگتر ئەوەیە دەست پێ بکەیت، بایەخ بەو شتە بدە کە ڕات دەکێشێ و ناخت جۆش دەدا، ئەو شتەی کە لە مۆسیقادا ساحیرانەیە و بەکەس ڕاڤە ناکرێ، کە دوای ئەو سیحرە کەوتیت، هەستی داهێنانت هەموو بوونت داگیر دەکات، پاشان دەردەکەوێ لە کوێ دەنیشیتەوە.

داهێنان... ئەو شتە بچووکانەی کە شادمان دەکەن

هەندێک جار داهێنانەکانمان لە چوارچێوەی ئارەزوویەکی بچووک و ناسکن، لە پاڵ شتی زۆر سەرەکیدا ئەنجامیان دەدەین و دڵمان پێیان خۆش دەبێ و دەبنە مایەی شادیمان، ئەم جۆرە داهێنانە گەلێ گرینگن و هەرگیز ناشێ بەچاوێکی نزم و بێ بایەخ تەماشایان بکەین. چونکە هەر ئەمانەن کە ژیانمان دەکەنە بەهەشت و لە دۆزخی ئەرک و ناچاریمان دوور دەخەنەوە. ئەمانە بەقەوارەی هونەری بچووکن، بەڵام بەمانا گەلێک گەورەن و ڕۆڵی زۆر گرینگ دەگێڕن. جولیا کامیرۆن، نووسەری ئەمەریکایی و پسپۆڕی بواری داهێنان، بەم جۆرە داهێنانە کە ئارەزوومەندانەن دەڵێ: قازانجی شاراوە، ئەو پێی وایە

کە ئەم داهێنانە بچووکانە مێشکمان بەرەو داهێنانی مەزن پەروەردە دەکەن و دەبنە هۆی ئەوەی کە لە داهاتوودا ئاکامی گەورەیان لێ بکەوێتەوە.

بوونی داهێنانێکی تر، وەکو ئارەزوویەک لە تەنیشت کاری خۆتدا، تەنانەت ئەگەر کارەکەت داهێنەرانەش بێ، یارمەتیت دەدا کە داهێنانی نوێ بەئەنجام بگەیەنیت، من بەشبەحاڵی خۆم کە شانۆنامەیەک دەردەهێنم، ئەو ماوەیە کەمتر بیری لێ دەکەمەوە و پتر گوێ لە مۆسیقا دەگرم و شیعر دەخوێنمەوە و تەماشای ئەلبوومی تابلۆی جۆراوجۆر دەکەم و تەماشای فیلم دەکەم. ئەمانەن کە دەبنە سەرچاوەی ئیلهامی ڕاستەقینەی هونەریی دەرهێنەر، لە هەمان کاتیشدا خەیاڵم ئەکتیڤ دەکەن و وام لێ دەکەن هەست بەئارامی و ئاسوودەیی بکەم کە ئەمە بنکەی تەواوی داهێنانە. مێشکی پەست و ناخی سست و جەستەی ئالۆز ناتوانێ داهێنەر بێ.

ڕەهەندی هەست و نەست

ئەم ڕەهەندە خۆی لە خۆیدا دەکاتە پلە و ڕادەی پێوەندی لە ڕێگەی هەست و نەستەوە بەکەسانی تر و دنیاوە.

هەست و ئیحساسمان پێبەندن بەباری زەینی و ڕوحیمانەوە، هەر پێوەندییەکمان بەکەسێکی ترەوە و لەسەر بناخەی هەستەوە دروست ببێ، کارێکی گەورە دەکاتە سەر ژیانمان و مانای ئەو ژیانە.

جێگەی داخە بارودۆخی ژیانی ئەم سەردەمەمان و مەرجەکانی ژیان و پێداویستیی مادیی ڕۆژانە کارێکی ئەوتۆی کردووە، کە کەم بایەخ بەهەست و ئیحساسی خۆمان و خەڵکی تر بدەین، ئەمەش بۆ خۆی کاریگەرییەکی خراپ دەکاتە سەر هەموو ڕەهەندەکانی تر، لەبەرئەوە هەستە ڕاستەقینەکانمان کە بەڵگەی ئینسانییەتمانن، کە جوان و ناسکن، بایەخیان پێ نادرێ و لە ناخماندا پەنگ دەخۆنەوە و ئاراستەی ئەو کەسانە ناکرێن کە چاوەڕێی خۆشەویستین لێمانەوە. هەر بۆیە تەنیایی و گۆشەگیریی و نەهامەتی و خۆکوشتن و بێ ئومێدی لە کۆمەڵگەی تەکنۆلۆجیادا زۆر تەشەنەی کردووە.

هەستی پۆزەتیڤ... هەستی نەگەتێڤ

هەستەکانمان هەروەکو ڕەهەندی زەینی دوو جۆرن: پۆزەتیڤ و نێگەتیڤ.

پەروەدەکردن و پوخت ڕاگرتنی هەستە پۆزەتیڤەکانمان وەکو خۆشەویستی، بەزەیی، هاوخەمی، لێبووردن، سۆز و پێوەندیمان بەکەسانی دەوروبەر و بەدنیا پتەوتر دەکات، لەسەر ئاستی تاکە کەسیش وامان لێ دەکات هەست بەخۆشەویستیی ئینسان و ئینسانییەت بکەین.

هەستە نێگەتیڤەکان وەکو ڕکوکینە و تووڕەیی و بێ ئومێدی و ترس و تۆڵە و... هتد. ئەمانەش وەکو بیر و بۆچوونی نێگەتیڤ، ڕێگرن لە پێش گەشە و پێشکەوتندا. لە نێو ئەو هەستانەدا ڕکوکینە و هەستی تۆڵەسەندن لە هیچ بارودۆخێکدا باش نییە، چونکە ئەم دوو هەستە زیان بەخۆت بەکەسانی تر دەگەیەنن و دەبنە کۆسپ لە نێوان تۆ و دنیادا.

کە پێ دەخەینە ناو دنیای گەنجییەوە، هەست و شعورمان گەلێ گۆڕانی گەورەی بەسەردا دێت، گرینگ ئەوەیە ئاگەداری ئەو گۆڕانانە بین. پێداچوونەوە و تاوتوێکردنی هەستەکانمان کارێکی بێ ئەندازە گرینگە، هەستی ئینسانی وەکو باخچەیەک وایە دەبێ بەردەوام پاکژی بکەیتەوە، پاکژی بکەیتەوە لە هەست و ئیحساسی ڕەش و نێگەتیڤ. لەو ئیحساسانە کە ڕووخێنەرن وەکو ڕکوکینە و حەسادەت و ئێرەییبردن و تۆڵە و تووڕەیی. چونکە لەوە ئاسانتر نییە ئەم هەستانە ژیانی گەنجێک بڕووخێنن، کە لە سەرەتای تەمەنی بەختەوەری و داهێنان و خولقاندنە. ڕەنگە هەندێک جار پاکانە بۆ تووڕەبوون بکرێ و دەکرێت تا ڕادەیەک پۆزەتیڤ بێ، بەتایبەت کە شێوەی نارەزایی بەرامبەر بەستەم و بێدادی و گەندەڵی و شەڕ و کوشتار وەردەگرێ، بەڵام ڕکوکینە و حەسادەت وەکو پێشتریش گوتم، بەهیچ شێوەیەک باش نین و هەردەم نێگەتیڤن.

ئەگەر لە نێوان خەمباری و تووڕەبووندا یەکیان هەڵبژێریت چاکتر وایە تووڕەبوون هەڵبژێری، چونکە خەمباری شێوەیەکی نێگەتیڤی تووڕەبوونە.

میتودێک دژ بەهەستی خراپ

لە ناخی هەر یەکێک لە ئێمەدا داهێنەرێک هەیە، ئەو داهێنەرە خۆمانین بەمنداڵی و هەروەکو منداڵیش دەمێنێتەوە، تا دێت بەربەست و ئاستەنگ ڕێگەی لێ دەگرن و سەرکوتی دەکەن. ئەگەر بمانەوێ داهێنەر بین، دەبێ ڕێگە بۆ ئەو منداڵەی ناخمان خۆش بکەین و لێی گەڕێین بۆ خۆی جارێکی تر بکەوێتە یاری و بێ بەربەست و ئاستەنگ خۆی نمایش بکا.

ئەم منداڵە داهێنەرە نابێ زۆر سەرزەنشت بکرێ و سەرکوت بکرێ، چ داهێنانێک کە پەنای بۆ دەبەیت، هەرچەندە بچووک بێ، دەبێ بەگرینگی بزانیت. دەبێ ئەوە بزانیت کە هەڵە دەکەیت و ئەمەش شتێکی ڕەوایە، هەستی خۆ بەتاوانبار زانین و گازەندە لە خۆکردن و ڕەخنە لە خۆگرتن داهێنانی ئەو منداڵە زیندەبەچاڵ دەکات. دەبێ هەستی پۆزەتیڤانەی لەگەڵدا بەکار بهێنێ، هەستی پۆزەتیڤانەی وەکو خۆشەویستی و سۆز و بەزەیی و دڵدانەوە و هاریکاری. لە هەموو شتێکیش گرینگتر ئەوەیە کە نابێ لەگەڵ کەسی تردا بەراوردی بکەیت، یان داهێنانەکەی لەگەڵ داهێنانی کەسێکی تردا بەراورد بکەیت. لێی توورە بی و لە خۆت بتۆرێیت، ئەم هەستە ڕەش و نێگەتیڤانە کۆسپ و بەربەست لە پێش ئەو منداڵە داهێنەرەدا دروست دەکات.

داهێنانی یەکەمت گەلێک گرینگە، دەبێ زۆر بەبایەخ و بەسۆزەوە مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت، هەرچەندە سادە و بچووک خۆی بنوێنێ، دەبێ بەسۆز و خۆشەویستییەوە تێی بڕوانیت.

وەکو پێشتریش باسمان کرد، هەموو بیر و بۆچوونێکی نێگەتیڤ و ڕەش لە داهێنانمان دوور دەخاتەوە، تەنانەت ئەگەر بەرهەمی داهێنانەرانەمان زۆریش بێ و ئەکتیڤ بین، ئەوە داهێنانە لە خۆشەویستی و شادییەوە لەدایک نەبووە، بۆیە تەنیا وەکو ڕواڵەت داهێنانە و لە ناخدا کارێکە هەر بەزۆر کراوە، لە کاتێکدا داهێنان بەرهەمی خۆشەویستی و ئاسوودەیی ڕوح و جەستە و زەینە. داهێنان تەنیا لە ئاکامی هەستی ناسک و ئینسانی و پۆزەتیڤ دێتە

کایەوە. هەر هەستی پۆزەتیڤ و مرۆڤانە دەروونمان سارێژ دەکات و ڕێگە و بەربەست لە بەردەم کەناڵەکانی داهێنانی ئاوەڵە دەکات.

جولیا کامیرۆن دەڵێ: لە داهێناندا برینی کۆن سارێژ دەکەین نەک برینی نوێ دروست بکەین. هەڵەکردن پێویستە، پێهەڵکەوتن ئاساییە، داهێنان کۆرپەیەکە هەوڵ دەدا پێ بگرێت، ئەوەی ئێمە لە خۆمانی داوا دەکەین ئەوەیە بەرەو پێشەوە بڕۆین نەک بێ عەیب و غەل و غەش بین. ئەگەر زۆر خاو یان زۆر بەپەلە بڕۆین ئاکامەکەی خراپ دەبێ. سارێژکردن لە داهێناندا وەکو ڕاهێنانی پێش ڕاکردن وایە لە ڕاکردنی ماراتۆندا. ئێمە دەبێ دە کیلۆ مەتر بەخاویی بڕۆین تاکو لە کۆتاییدا یەک کیلۆ مەتر بەخێرایی غار بدەین. ئێمە دەمانەوێ زیرەک بین، یەکەم بین، ئەگەر بتەوێ هەموو ئەمەش کتوپڕ و یەکسەر بێ، شتی وا نییە.

بۆیە کامیرۆن دەڵێ: ئەگەر بتەوێ ببی بەداهێنەرێکی باش دەبێ ئامادە بیت ببی بەداهێنەرێکی خراپ.

دەکرێ خۆمان لە بیر و بۆچوونی نێگەتیڤ بپارێزین، خراپترین هەست کە زۆر بەئاسانی زەفەرمان پێ دەبات هەستی دژ بەداهێنانە، ئەم هەستە هەستێکی شەڕخواز و ڕووخێنەرە، چونکە دژ بەسروشتە، سروشت لەسەر بناخەی داهێنان ڕێک خراوە، کە ژیان تێیدا وزەیەکی داهێنەرانەیە.

دەکرێ خۆمان لە سستی و تووڕەیی ڕزگار بکەین، لە بری ئەوە شەفافییەت و خۆشەویستی و بەزەیی و لێبووردن هەڵبژێرین، ئەوجا دەبینیت کە ژیان، ژیانی خۆت و خەڵک، چۆن دەبێتە بەهەشتێکی ڕەنگێن، هەر نەبێ ناخت ئاسوودە و ئارام دەبێ، لە پەستی و گومڕایی و خۆ ئازاردان ڕزگار دەکەیت، لە ناوەوە شەڕ لەگەڵ خۆت ناکەیت و هەست بەوە دەکەیت کە هەستەکانت لەگەڵ سروشتدا هاوئاهەنگن و دەبنە سەرچاوەی وزە و تەوژمی بەتینی ژیان.

ڕەهەندی جەستە

جەستەی مرۆڤ، ڕەهەندی فیزیکییە، کە هەرسێ ڕەهەندە نەبینراوەکەی تر، وەکو گوتمان، دەگرێتە خۆ و لە هەمووشیان ئاشکراتر و ڕوونتر، هاوکاتیش بەدرێژاییی تەمەنێکی دوور و درێژ خزمەتیان دەکات، تەنانەت کە دەنوویت، کە ڕوحت خامۆشە، کە هەستەکانت بێ ئاگان، زەینت لە پشوودایە، جەستەت هەموو کات کارت بۆ دەکات، دڵت لێ دەدا، خوێنت بەردەوام لە بزاڤدایە، سییەکانت هەناسە دەدەن، ڕیخۆڵەکانت، گەدەت کارت بۆ دەکەن.

مێرلۆپۆنتی دەڵێ: ئێمە خاوەنی جەستە نین، ئێمە خۆمان جەستەین. چونکە بەڕاستی جەستە لە ئادەمیزاد جیا ناکرێتەوە، هەر بۆیە ئاوێنەی ڕوح و زەین و هەستە. لەم ڕووەوە بۆچوونەکەی مێرلۆپۆنتی ڕاستە، بەڵام ئەگەر لە ڕووی فەلسەفییەوە لێی قووڵ ببینەوە، بۆچوونێکە جێی گومانە و زۆر قسە هەڵدەگرێ، چونکە هیچ پێگەیەک بۆ ڕوح ناهێڵێتەوە، خۆ ئەگەر مردن ئەوە بێ کە ڕوح جەستە بەجێ دەهێڵێ، ئەو دەم جەستە تەنیا قاوغێکە و دەبێتەوە بەخۆڵ، بەڵام ڕوح دەمێنێتەوە.

جەستە زمانی خۆی هەیە

زمانی جەستە گوزارشت لە هەرسێ ڕەهەندەکەی تر دەکات، هەر بۆیە دەگوترێ: زمانی جەستە لە زمانی ئاخافتنمان ڕاستگۆترە.

چەند بایەخ بەجەستەت بدەیت، ئەوەندە زیاتر سوود بەڕوح و زەین و هەستەکانت دەگەیەنێت، کە جەستەت لە ڕووی تەندروستییەوە تەواو بوو، ڕوحت ڕەوان دەبێ، زەینت ساف دەبێ، هەست بەبەردەوامیی ژیان دەکەیت.

بەپێچەوانەشەوە، ئەگەر خاوەنی جەستەیەکی گرژ و ڕانەهێنراو بیت، ڕوحت سست و زەینت ئیفلیج و هەستەکانیشت سست دەبن. بەهەمان شێوە بۆچوون و بیرکردنەوە و خواستەکانت مۆرکێکی نێگەتیڤ و ڕەشبینانە وەردەگرن.

وەکو گەنجێک گەلێک گرینگە بایەخ بەجەستەت بدەیت و بەرێکوپێکی و

بەردەوام ڕای بهێنیت. دەڵێم وەکو گەنجێک، چونکە جەستەی گەنج جەستەیەکە مەشق و ڕاهێنان قبووڵ دەکات و ئەو فۆرمە وەردەگرێ کە لەسەری ڕای دێنیت. جەستە لە گەنجیدا چۆنت بوێ ڕای دەهێنیت. وەرزش و جووڵە ئەگەر لە گەنجییەوە جەستەتی پێ ڕابێنیت، ئەو ڕاهێنانە سەرتاپای تەمەنت دەگرێتەوە. ئینجا کە دەچیتە ساڵەوە جەستەت شوکرانە بژێرت دەبێ و بۆ ئەو بایەخ پێدانەت سوپاست دەکات.

جێگەی داخە ئێمە بەشێوەیەکی گشتی کەم بایەخ بەجەستە دەدەین، بەدەگمەن لە پەیام و مەسیجەکانی تێ دەگەین، بەدەگمەن دۆستی جەستەی خۆمانین، گەلێ کاری خراپ بەرانبەر بەجەستەمان دەکەین، زۆری ماندووی دەکەین، کە ماندوو بوو نامانەوێ بزانین ماندووە، هەندێ جار جەستەمان نەخۆشە، بەڵام تا بەتەواوەتی پەکمان نەکەوێ نامانەوێ لە ئاماژەکانی تێ بگەین و چارەسەری بکەین. زۆر دەخۆین و زۆر دەخۆینەوە، هەست بەسستی و تەمبەڵی دەکەین. زۆر ستەمە کە خورادنەوەی زۆر و جگەرەکێشان و کێشان بەگشتی پانتاییەکی فراوانی تەمەنی گەنجی داگیر بکا. لە کاتێکدا کە دەبێ لە تافی گەنجیدا پتر بایەخ بەجەستە بدرێت. چونکە جەستە لەو قۆناخەدا لە ترۆپکی جوانی و گەشەیدایە.

لە هەمووی ستەمتر ئەوەیە کە گەنجانی شانۆکار و قوتابییانی شانۆ کەرەستە و ئامێری داهێنانی خۆیان کە جەستەیانە بەخواردنەوە و جگەرەکێشان بشێوێنن. ئەم کارە ڕووخێنەرانە بەشێوەیەکی ڕاستەخۆ کار دەکەنە سەر هەموو ڕەهەندەکانی تر، لەبەرئەوە وەکو گەنج دەبێ بزانی کە جەستەت هەر خودی خۆتە، نابێ قەت لە بیری بکەی.

هارمۆنیا و هاوئاهەنگی و خۆشەویستیت بۆ جەستەت، هارمۆنیا و هاوئاهەنگییە لەگەڵ سروشت و بووندا.

ئەگەر دژی جەستەی خۆت بیت و بایەخی پێ نەدەی و بەتەنگییەوە نەیەیت، ئۆتۆماتیکییانە لە سروشت و بوون دادەبڕێی. ئەم دابڕانە هارمۆنیای ناوەوەت لەگەڵ دنیادا دەشێوێنێ، هەستی خەمۆکی و ڕەشبینیت لەلا دروست دەکات.

هاوسانگی و هاوئاهەنگیی ڕەهەندەکان

هەموو ئەو ڕەهدانەی باسمان لێوە کردن، گرینگن. پشتگوێخستن و لە بیرکردنی هەر یەکێکیان کاردانەوەی باشی نابێ.

هەرچەندە زۆرینەی خەڵک ژیان وا دەبەنە سەر، کە زیاتر فریای یەکێک یان دووان لەو ڕەهەندانە بکەون و بەگوێرەی پێویست بایەخیان پێ بدەن. بۆ نموونە ئەوانەی کە خۆیان بۆ کاری ئاینی تەرخان دەکەن، زۆر جەخت لەسەر ڕەهەندی ڕوحی و ڕەهەندی زەینی دەکەن، بەڵام ڕەهەندی جەستەیی فەرامۆش دەکەن.

زۆربەی زۆری هونەرمەندان و نووسەران بەگشتی هەردوو ڕەهەندی ڕوحی و فیزیکی پشتگوێ دەخەن. وەرزشەوانەکان بایەخێکی زۆر بەڕەهەندی جەستەیی دەدەن و بەلای ڕەهەندەکانی ڕوح و زەیندا ناچن.

مرۆڤی بەختەوەر، ئەو کەسەیە کە بتوانێ ئاگەداری هەرچوار ڕەهەندەکەی خودی خۆی بێ و هاوسەنگی و هاوئاهەنگی و هارمۆنیای چوار ڕەهەندەکە مرۆڤ دەگەیەنیتە کەناری ئاسوودەیی و بەختەوەریی و وزە و دینامیکیەت.

کاریگەریی ئاشنابوونت لەگەڵ خودی ڕاستەقینەی خۆت، دواتر لە پلەی وزەی ژیاندا دەردەکەوێ، وەڵامی پرسیارەکانت پاشتر لە هێزی لەبن نەهاتووی وزە و تواناتدا بەرجەستە دەبێ، خۆ ئەگەر ئەم ئاشنایەتییەت بۆ فەراهەم نەبێ، ژیانێکی نێگەتیڤ دەژێیت، ژیانێکی بێ تین و بێ وزە، بێ هێز و بێ هیوا و مەبەست ، بێ ئامانج، واتە ژیانێکی بێ پرۆژە.

وزەی ژیان یانی چی؟

وزەی ژیان ئەو هێز و توانست و دینامیکیەتەیە کە لە خودی خۆتدایە و پێویستی بەئەکتیڤکردن و چالاککردنە. هەر خۆت دەتوانیت ئەم ئەرکە بەجێ بگەیەنیت. چونکە کەس ناتوانێ لە تۆ کارامەتر سەرچاوەکانی هێز و توانست و وزەی ژیان لە ناختدا بدۆزێتەوە.

پرسـیـارێک لە خـۆت بکە: تـا چەند وێنەیـەکی زیندوو و کـاریگـەریی خـودی خـۆت خـوڵقـاندووە؟ تا چەند تـوانیـووتە وێنـەی ئەم خـودە زیندوو و ئـەکـتـیـڤ بکەیت؟ لە ڕاستیدا هەر ئاراستەکردنی ئەم وزە و هێزەی ناوەوەتە کە دەبێتە مایەی کردار، بێ بوون و وجودی ئەم وێنە پۆزەتیڤ و ئەکتیڤەی خۆت، کردار نایەتە ئەنجام.

ئەگەر تاکو ئێستا سەرچاوەکانی ئەم وزە و هێزەت بۆ ساغ نەبووبێتەوە، بەهیچ شێوەیەک ئەوە ناگەیەنێ کە ژیانت بێ کانگای وزە و هێزە... مانای ئەوە نییە واقیع و کۆمەڵگە بێ بوارن. مانای ئەوە نییە دنیا گۆڕەپانێکی وشک و برینگ وێرانەیە و ئیتر هیچ بوارێکی کار و داهێنان و خۆ سەلماندنی بۆ تۆ تێدا نییە.

بەر لە هەموو شتێک گەیشتن بەم بەرئەنجامانە ئەوە دەگەیەنێ کە تۆ وزە و تواناکانی خۆت هێشتا بۆ ئاشکرا نەبوون، جارێ بۆت نەلواوە ئەم کەشفە بکەیت، لەوانەیە ڕێگەی هەڵەت گرتبێتەبەر، یان هەر لەوانەیە سۆراخ و گەڕانت جارێ دەست پێ نەکردبێ. دڵنیا بە هەتا پرۆسەی ئەم سۆراخ و گەڕانە دەست پێ نەکەی، دنیا هەر لەو خاکە وێرانەیەدا خۆی دەنوێنێ، کە تۆ لای خۆت وێنات کردووە، واتە پاسیڤە، بێ ئیمکانیات و وشک و برینگە، هیچت پێ نادا.

بوارەکانی ناسین و ئاشنابوونت بە"من"ی ڕاستەقینەت، وەکو یەکەم هەنگاو لە پێوەندی و کۆنتاکتەوە دەست پێ دەکات کە لەگەڵ خۆتدا سازی دەکەیت.

دیالۆگ لەگەڵ خۆتدا

لە ژیانی ڕۆژانەماندا زۆربەمان باس لە دیالۆگ و گرینگیی دیالۆگ لەگەڵ یەکتردا دەکەین، ئەمە ڕاستە و فاکتۆرێکی گرینگیشە بۆ ئەوەی هەست بکەین دیموکراتین و یەکتریمان قبووڵە، بەڵام لەو دیالۆگەش گرینگتر دیالۆگی خۆمانە لەگەڵ خۆماندا.

له تەکنیکی گێڕانەوە و درامادا، هەروەها لە تەکنیکی چیرۆکیشدا، ئەم تەرزە ئاخافتنە پێی دەگوترێ مەنۆلۆگ، بەڵام هەرچەندە ئاخافتنەکە لە ناخی خۆت و دەروونی خۆتدایە، من لێرەدا هەر وای بەباش دەزانم، ناوی دیالۆگی لێ بنێم؛ چونکە قسە لەگەڵ خۆتدا دەکەیت و هەر خۆت خودی خۆت دەدوێنیت، واتە تەنانەت لەم دۆخەشدا هەردوو لایەن بەشدارن، خۆت و خۆت.

لە ڕاستیدا مەبەست لەم دیالۆگە دۆزینەوەی دەنگی ناوەوەیە، ئەو دەنگەی کە ڕاستەقینەیە دەنگی و خودی خۆتە. هەرچی دەنگی دەرەوەیە، دەنگی کۆمەڵگەیە، دەنگی داوونەریت و یاسا و ڕێسای کۆمەڵایەتی و بەرژەوندی و دەستوورەکانی ژیان و ڕێز و ئەتەکێتی ڕۆژانەیە و... هتد.

دەنگی ناوەوە وەکو نموونە

خواست و پەیامەکانی دەنگی ناوەوەت زۆرجار کپ دەکرێن، بەڵام ئاگەدار بە، هەر ئەو دەنگە دەنگی ڕاستەقینەی تۆیە، هەر ئەو خۆی یەخەت دەگرێ و بەسەرتدا زاڵ دەبێ، دوای هەر دەنگێکی تر بکەویت ڕەخنەت لێ دەگرێت و پاشان دوور نییە زۆر پەشیمان ببێتەوە.

ئەرکی ئێمە ئەوەیە کە دوای ئەم دەنگە بکەوین و لە پەیامەکانی تێ بگەین و تا بۆمان دەکرێ جێبەجێیان بکەین.

قۆناخی گەنجی، گرینگترین قۆناخی دەنگی ناوەوەتە، چونکە لێرەوە مەسەلەی شوناسنامە خۆی بەسەرتدا دەچەسپێنێ.

پرسیارەکانی شوناسنامە لە قۆناخی هەرزەکاریدا سەر هەڵدەدەن وەکو وێستگەیەک لە نێوان قۆناخی منداڵی و گەنجیدا، بەڵام لە گەنجیدا مەبەستی گەڵاڵەبوونی شوناسنامە دەبێ فەراهەم بکرێ. چونکە گەورەبوون و کامڵبوونی لە دوایە.

دەنگی ناوەوەی من لە منداڵیدا وای دەخواست ببم بەمۆسیقاژەن، منداڵێک کەمانچەیەکی بچووکی بۆ خۆی کڕی، وای دەزانی هیچ جیاوازییەک نییە لە نێوان کەمانچەی بچووک و گەورە، ئەوەندە نەبێ پێی وابوو کە لەبەرئەوەی

منداڵێکی بچووکە، کەمانجەکەیشی دەبێ بچووک بێ. دەنگی دەرەوە: کۆمەڵگە و دەوروبەر و ئەوانی تر، لەگەڵ ئەوەدا نەبوون ببێت بەمۆسیقاژەن، بەڵام تەنانەت لە تافی گەنجیشدا کە کۆنتاکت و دیالۆگم لەگەڵ خۆمدا بەهێزتربوون، دەنگی ڕاستەقینەی ناوەوەم هەر دەهاتەوە سەر مۆسیقا. دواتر گەیشتمە جۆرە سازشێک، مۆسیقا لە شانۆدا کەرەستەی سەرەکیم بێت، بۆیە مۆسیقا لە کارەکانمدا ڕۆڵێکی گەورەی هەیە و بەبەردی بناخە و ڕەهەندێکی سەرەکیی کاری ڕیژیسۆری دادەنیم.

بەربەستەکان... مەترسی لە چی؟

لە دیالۆگ لەگەڵ خۆتدا.. کاتێک خواستەکانی خودی ڕاستەقینەت دەدۆزیتەوە، تێ دەگەی چی کۆسپ و لەمپەر و ڕێگرە لە بەردەم کرداردا. ئەو کۆسپانە لە شێوەی مەترسیدا خۆیان دەنوێنن. باشە مەترسی لە چی؟ مەترسی لە کردار. لە دەستپێک و دەست بەکاربوون، مەترسی لە پرۆژەی خۆ سەلماندن و ئاکامی داهێنان مەترسی لەم دەنگانە:

– تازە درەنگە، تەمەنی گەنجیم خەریکە بەسەردەچێ. دەبووایە چەند ساڵێک بەر لە ئێستا دەستم پێ کردبا.

– ئەوەند بەتوانا نیم تاکو ئەم کارەم پێ هەڵسووڕێ.

– کاری وا بەمن هەرگیز ئەنجام نادرێ.

– ئەمە خەون و هیوای منە، بەڵام لە نوشستی دەترسێم.

کام لەم دەنگانە دەناسیتەوە؟ هەر یەکێک لە ئێمە دەنگێک لەم چەشنە دەناسێتەوە. ئەگەر باس لە خۆم بکەم و بەڕاشکاوی قسەت لەگەڵدا بکەم، دەڵێم هەندێک جار دەنگی یەکەم یەخەم دەگرێ، بەڵام خۆشبەختانە پەنا دەبەمە بەر میتودی دیالۆگ لەگەڵ خودی خۆم، کە "من"ی ڕاستەقینەم ئالوودەی کردارە، مەستی داهێنان و ئەفراندنە... بەرەنگاربوونەوەی ئەم دەنگە بەکردار چارەسەر دەکەم.

خۆناسینت، ئاشنابوون و دیالۆگت لەگەڵ "من"ی ڕاستەقینەتدا هەموو ئەم گومانەت دەڕوێنێتەوە؛ چونکە هاندەرتە بۆ داهێنان، بۆ کردار، کرداریش وەکو شێکسپیر دەڵێ: ڕەوانبێژە. واتە بەزمانێکی ڕەوان دەدوێ و زاتت دەسەلمێنی و شای شایەد و بەڵگەکانە و هەردەم بۆ پێشەوەت هان دەدا.

ئازایەتی لەوەدایە خۆت بناسیت

خۆناسین و پێوەندیی پتەوت بەخودی خۆتەوە، گەورەترین ئازایەتییە.

مرۆڤ کە لەگەڵ خۆیدا ئازا و بەجورئەت بوو، ئیتر لەگەڵ هەموو کەسێکدا ئازا دەبێ، چونکە پێویستی بەکێبڕکێ و خۆپەرستی و خۆسەلماندنی ساختە و موزەیەف نییە.

کاتێک کە دڵ و دەروونت لە ڕووی کردار و کاری داهێنەرانەدا ئاوەڵە دەکەیت، مانای ئەوەیە خۆت لە ترس ڕزگار کردووە و تۆ ناترسیت. مرۆڤی نەترس هەموو کات باوەش بۆ خۆشەویستی دەکاتەوە. ئەوانەی کێبڕکی دەکەن و ڕێگەی کردار و داهێنان لە کەسانی تر دەگرن و خۆپەرستن و حەز بەکەسانی تر ناکەن، لە حەقیقەتدا ئەوانە لەبەر مەترسییەکانی ناوەوەی خۆیان ئەو کاردانەوەیە دەنوێنن. ئەوەی ئەوان دەیکەن کار نییە، کاردانەوەیە.

مرۆڤی داهێنەر خوڵقێنەری کاری تایبەت بەخۆیەتی، کارەکانی مۆرکی ڕەسەنایەتی و خۆیەتی پێوەیە و کاردانەوە و بەرکاری کەسانی تر نین.

ئەم جورئەتە لە گەنجیدا لە هەموو قۆناخەکانی تر گرینگتر و پێویستترە؛ چونکە وەکو مۆر وایە بۆ شوناسنامەکەت، واتە بۆ کارەکانت، کاریگەرییەکی تەواو دەکاتە سەر هەڵبژاردن و بڕیارەکانت.

بوێر بە... ماسک ڕامماڵە

کەسانی دەوروبەر بناسە، بەتایبەت ئەوانەی کە کاریان لەگەڵدا دەکەیت، هەروەکو چۆن ناسینی خۆت پێویستی بەبوێرییە، ناسینی خەڵکیش بەهەمان شێوە پیویستی بەئازایەتییە. دەبێ بەجورئەتەوە مامەڵە لەگەڵ خەڵکی

دەوروبەرت بکەیت و سەرنجەکانت تیژ و ژیرانە بن بەڕادەیەک کە ڕووکەش ڕەت بکەن و ئەودیوی ماسک بخوێننەوە. ڕاستە لەم ئەرکەیشدا پێویستت بەشارەزایی و ئەزموونی ژیانە. بەڵام تۆ ناتوانیت ئەزموون و شارەزایی بەدەست بێنیت بێ ئەوەی خۆت و کەسانی دەوروبەرت بخەیتە ژێر مایکرۆسکۆپەوە.

یەکێک لە ئەنجامەکانی بەوردی لە خەڵک تێگەیشتن ئەوەیە، کە لە ئاکامدا بۆت دەردەکەوێ، کە ئەو کارانەی کە خەڵک ئەنجامیان دەدەن مەبەستەکانیان ئەو مەبەستانە نین کە دەری دەخەن، بگرە مەبەستی تریان هەیە، ئەو مەبەستانەی کە ئاشکران بەدەگمەن گوزارشت لە ڕاستیی مەبەستە شاراوەکان دەکەن.

تەمبەڵی یان ترس

خانمە نووسەری ئەمەریکایی جولیا کامیرۆن، پسپۆڕی بەناوبانگی داهێنان، پێ لەسەر ئەوە دادەگرێت کە ئەوەی ئێمە ناوی تەمبەڵیی لێ دەنێین لە بنەڕەتدا ترسە لە ڕووبەڕووبوونەوەی ئاستەنگ و تەنگژەکان، کامیرۆن نازناوی مرۆڤی بەئاستەنگ تەنراو یان ڕێگە لێگیراو لەو کەسانە دەنێت کە ترس و مەترسی ڕێگەی داهێنانیان لێ دەگرێ. مەترسیی ئەو کەسانە بەپلەی یەکەم مەترسییە لە سەرنەکەوتن و پاشان دابڕان لە دەوروبەر و خەڵکی تر. چونکە ئەگەر بتەوێ ببی بەداهێنەرێکی ڕاستەقینە دەبێ زۆرجار بەرەنگاری دەوروبەر بکەیت و ڕووبەڕووی کەسانی نزیکی خۆت ببیتەوە، دایک و بابت و خزمانت، مامۆستاکەت و داوودەزگای فەرمی، ئەمەش ئەو خۆشەویستانەت لێ دەڕەنجێنێ و بۆ خۆی بەرەنگارییەکی سەختە، ڕەنگە کۆڵدان و دەست هەڵگرتن لە پرۆژەی داهێنانت ئاسانتر بێ.

دایک و بابت هەردەم خۆیان بەشکستە و دڵشکاو پێشان دەدەن کاتێک منداڵەکانیان لێیان یاخی دەبن، بێ ئەوەی گوێ بەوە بدەن کە یاخیبوون هەنگاوی یەکەمە بۆ خۆ دروستکردن و خۆ سەلماندن. بێ ئەوەی بیر لەوە

بکەنەوە کە خۆشیان ڕەنگە لە سەردەمی لاویّتیدا هەمان هەڵوێستیان بەرانبەر دایک و بابیان نواندبێ. خۆ ئەگەر بەرانبەر بەناڕەزاییی ئەوان کۆڵیان دابێت و ملکەچییان نواندبێ، ئەوا بۆ خۆیان تاکو ئێستاش بریندار و دڵشکاون.

یاخیبوونی تافی لاوێتی، گرینگترین هەڵوێستی ژیانە، گرینگترین یاخیبوونە کە کار دەکاتە سەر سەرانسەری تەمەن و پرۆژەکانی ژیانت، یاخیبوونێک کە دەبێ تەواو پێڕەویی ستراتیجەکانی قۆناخی گەنجیت بکا، واتە لەسەر کۆڵەکەی گۆڕان و داهێنان بنیاتی بنێی. ئەمەش زۆرجار بێ مەترسی نییە، مەترسیی ئەوەی نزیکترین کەسی خۆت لە دەست بدەی، مەترسی ئەوەی ناچار بۆ یەکەم جار وەکو لاوێک خێزانەکەت، دایک و بابت و کەسانی خۆشەویستت بەجێ بهێڵی و لە دەستیان بدەی.

خۆ ئەگەر یاخیبوون هەڵنەبژێریت و ژیانێکی سست هەڵبژێریت کە لەگەڵ خواست و ئارەزووەکانی خۆتدا نەگونجێ و تەنیا لەگەڵ دەوروبەرتدا بگونجێت، ئەوا لەوانەیە لە هەموو تەمنت پەنجەی پەشیمانی بگەزیت و هەموو و ساتێک بەخۆت بڵێی هەڵەم کرد و نەدەبووایە وا بکەم. چونکە داهێنەران سەرتاپای تەمەنیان سۆراخی داهێنانەکانیان دەکەن و تاسەی خواستی داهێنەرانەیان دەکەن، ئەو خواستەی کە ڕۆژێک لە ڕۆژان لە هەنگاوی یەکەمی لاوێتیدا پێشێل و سەرکوت کرا. ئەمە جگە لەوەی کە هەر داهێنانێک کە لە ناخت سەر هەڵدەدا بۆ خۆی گەشەیەکی مرۆڤانەیە و تەنیا موڵکی خۆت نییە، بگرە مۆڵکی سروشت و دەوروبەرە، کاتێکیش کە دەستی لێ هەڵدەگری برینێکی کاریگەر دەکەوێتە جەستەتەوە، برینێک کە بەدرێژاییی تەمەنت پێت سارێژ ناکرێ.

بۆیە ئەگەر بتەوێ ئازا بیت و پرۆژەی ژیانت بەو جۆرە دابڕێژیت کە خۆت ئارەزووت لێیە، دەبێ ئازا و بوێر بیت. دەنا دەبیت بەکۆپیی دەوروبەرەکەت و بوونی خۆت و کەسایەتی و تایبەتمەندیی خۆت لە دەست دەدەیت.

ترسێکی ترمان لە هەنگاوی یەکەممان بەرەو داهێنان لەوەدایە کە دەمانەوێ کامڵ و پێرفێکت بین و دەترسین هەڵە بکەین، ئەمەش ڕەنگە لای

گەنجان یەکێک بێ لە کێشە گەورەکان، چەند گەنج بیت ئەوەندە دەتەوێ کامڵ بیت و هەڵە نەکەیت، لە کاتێکدا کامڵبوون هەردەم بەڕێوەیە و هێشتا نەهاتووە، ڕاستەکەی ئەوەیە کە کامڵبوون هەرگیز نایەت.

هەموو هەنگاوێکت و هەموو ساتێکی تەمەنت ئەزموونێکی نوێیە کامڵبوونت بەشێوەیەکی ڕێژەیی پێ دەدا، تۆ ئەوەندەت لەسەرە کە بەشێوەیەکی ڕاستەقینە بژیت و لەگەڵ خۆتدا ڕاستگۆ بیت ، ئینجا دەبینیت کە جەوهەر و ماهیەتت چۆن ڕۆژ دوای ڕۆژ بەرەو کامڵبوون دەچێ، دوا وێستگەیش مەرگە، کە تێیدا ماهیەت کامڵ دەبێ. چەندەش ترست لە هەڵەکردن نەبێ ئەوەند ئەزموونی ژیانت دەوڵەمەند دەبێ و جەوهەرت گەشە دەکات.

پەیژەیەکی کورت

خۆ ئەگەر بتەوێت ڕێگە چارەسەرێک بۆ مەترسییەکانت بدۆزیتەوە، پێم وایە چاکتر وایە سەرەتا بەپەیژەیەکی کورتتردا هەڵزنێت. چونکە وەکو کامیرۆن دەڵێ: ئەگەر بتەوێ ببیت بەهونەرمەندێکی گەورە دەبێ بەپەیژەیەکی گەورەدا سەرکەویت. ئەمەش مەترسیی گەورەت لەلا دروست دەکات. ترس لە پرۆژەی گەورە، هانت دەدا کە پرۆژەکەت دوا بخەیت. هەر ئەم دواخستنە تەمبەڵی و سستیت لەلا دروست دەکات.

بۆیە ئەگەر پلەی مەترسییەکەت لە ڕادەبەدەرە، چاکتر وایە هەر لە دەستپێکەوە پەلاماری پرۆژەیەکی گەورە نەدەیت.

هەروەکو کامیرۆن دەڵێ: خۆناچارکردن بۆ ئەوەی شاکارێک بەئەنجام بگەیەنیت، کارەکەت ئەوەندە سەخت دەکات کە نەتوانی هیچ بەدی بهێنی. بۆیە چاکتر وایە هێدی هێدی لەسەرخۆ هەنگاو بنێی، وەکو ئەو دەڵێ: " وەکو منداڵ هەنگاو بنێی، بەڵام لە هەموو قۆناخێکدا دەبێ پاداشتی سەرکەوتن و بەرەو پێشەوەچوونت بدەی و بۆ خۆت پێی شاد بیت و ڕێزی لێ بگریت."

ئەگەر هەست دەکەیت بەتەنیا خۆت پرۆژەکەت پێ هەڵناسووڕێت پەنا بەرە بەر یارمەتیی کەسانی تر و، داوای یارمەتییان لێ بکە، نەک هەر ئەوەندە ڕەنگە هانیان بدەیت و باوەڕیان پێ بێنی، کە لەگەڵتدا بەشدار بن، ئەمە ئەگەر پرۆژەکانت بواری کاری هەرەوەزی تێدا بێ، داوای یارمەتی لە کەسانی تر بکە، وەک چۆن پێویستە یارمەتیی کەسانی تر بدەیت، ئاواش لە کاتی پێویستدا داوای یارمەتی بکەیت، یارمەتیدانی کەسانی تر و هاریکاریکردنیان هونەرێکی گرینگە و دەبێ بەڕێزەوە تەماشای بکرێ، بەهەمان شێوەیش داوای یارمەتی و ڕێنوێنی و ڕاوێژ و کۆمەک دەبێ بەرز بنرخێنرێ.

ئاسیاییەکان دەڵێن ترس یەک دەرمانی هەیە، ئەویش خۆشەویستییە، خۆشەویستی ترس دەرەوێنێتەوە. نەک هەر ئەوەندە ئەگەر کەسێکت یان شتێکت تەواو خۆش ویست، ترس زەفەرت پێ نابات. هەر بۆیە عاشقانی ناو داستانەکان ڕێگەی دوور و درێژی مەترسی دەگرنەبەر بێ گوێدان بەهیچ ئاستەنگ و زیانێک. لە کۆتاییشدا زاڵ دەبن بەسەر هەموو تەنگوچەڵەمەیەک و سەردەکەون، خۆ ئەگەر عاشق گیانیشی بەخت بکا، ئەوە مانایەکی گەورە بەژیانی دەدا و بۆ هەتا هەتا وەکو پاڵەوانی ناو داستان ناو دەبرێت.

ڕۆژێک دێت دەبێ دەست پێ بکەیت

ڕۆژێک دێت دەست پێ بکەیت و ئەوەی ئارەزووت لێیە بەکردار بیسەلمێنی.

ڕۆژێک دێت خەونەکانت دەبن بەحەقیقەت، تەنیا ئەو ڕۆژە خەونەکانت ڕاستەقینەن کە لە واقیعدا دێنە دی، لەو ڕۆژەدا خەونەکانت بەتەواوەتی دەبن بەبەشێک لە خودی ڕاستەقینەت، خەونەکانت دەبەنە پرۆژەی ژیانی خۆت تەنیا کاتێک کە ئەنجامیان دەدەیت. بەر لەوە تەنیا گوزارشتێکە لە دەروون و ئەندێشەت. ڕەنگە لای چەندان کەسی تریش گوزەر بکەن. هەر هەمان خەون گوزارشت لە ملێونەها کەس بکا.

ئەو خەونانەی کە بەرجەستەیان ناکەیت نابنە هی تۆ، بۆیە لە بیریان دەکەیت، پاش ماوەیەک هەر نازانی چۆن بوون و لەبارەی چی بوون. بەڵام تۆ

کە خەونی ڕاستەقینەی خۆت بەکردار بەرجەستە کرد، ئەو دەمە دەیکەی بەهی خۆت و مۆری کەسایەتیی خۆتی پێوە دەنێی.

گۆتیە دەڵێ: خۆسەلماندن تەنیا بەوە دێتە ئەنجام کە بەرهەمت هەبێ و ڕێگەیەک بۆ سەلماندنی توانات بڕەخسێنی. قۆناخی گەنجی قۆناخی چەکەرەکردن و کاکڵەکردنی تایبەتمەندیەتی و جیا هەڵکەتوویيە. خۆناسین لەم قۆناخەدا بایەخێکی پتری هەیە، چونکە تەنیا بەخۆناسین و بەوەی هەر خۆت بیت تایبەتمەندیی خۆت دەسەلمێنی. ئەگەر باوەڕ بەو ڕاستییە بکەین، کە هەموو تاکێک کەسێکی تایبەتە و ناکرێ وەکو کەسێکی تر بێ، لەوەش دەگەین کە ڕاستگۆیی خۆت لەگەڵ خۆتدا تاکە ڕێگەیە بۆ گەیشتن بەتایبەتمەندی و جیاهەڵکەوتوویی، کە هەردوو لەناو ناخی خۆتدا هەن و هەر لەویشدا دەبێ بۆیان بگەڕێیت.

کردار... کردار... کردار

چەند گرامێک پراکتیک ئەوەندەی تەنێک تیۆری گرینگە

فریدریک ئێنگلز

گەنجێک پرسیارێکی ئاراستەی ڕیژسۆری بەریتانی پیتەر برووک کرد: بەڕای ئێوە باشترین ڕێگە چییە بۆ کەسێک بیەوێ ببی بەڕیژیسۆر؟ برووک لە وەڵامدا، دەڵێ: ئەوەیە دەست بەکاری دەرهێنان بکەیت بۆ شانۆ. ئەوەیە کە خۆت باوەڕ بهێنی بەخۆت کە ڕیژیسۆریت و پاشان باوەڕ بەخەڵک و دەوروبەر بهێنیت کە ڕیژیسۆریت.

ئەم بۆچوونە سەد لە سەد تەواوە، دیارە من نامەوێ لە ڕۆڵ و بایەخی کۆلێجەکانی شانۆ و دراما کەم بکەمەوە، هەر نەبێ لەبەرئەوەی خۆم چەند جارێک لەو کۆلێجانەدا خوێندوومە و وەکو مامۆستا، لەو بوارەدا کار دەکەم، بەڵام بێگومان بە، کە کۆلێج و زانکۆ و پەیمانگە ناتوانێ کەسێکی بێ بەهرە و بێ توانا بکا بەهونەرمەند. ئەو کەسەی دەرفەتی خوێندن و فێربوونی بۆ هەڵدەکەوێ، دەبێ بەباشترین شێوە بیقۆزێتەوە و سوودی لێ ببینێ، خۆ

ئەگەر بەهرەدار بێت و ئالوودەی هونەر بێ، ئەوە هەر مەپرسە، هونەرمەندێکی گەلێ زەریفی لێ دەردەچێ. بەڵام هەرچەندە بخوێنێت و بەتێوری خۆی جۆش بدا، بەبێ کردار، نابێ بەڕێژیسۆر. تەنیا لە کرداردا و بەکردار پێش دەکەوێ و پەرە دەستێنێ.

تەنیا لە کرداردا بەهرەی هونەرمەندەکە دەسەلمێندرێ، هەروەها تەنیا لە کرداریشدا خود و کەرەستە و تەکنیکی هونەرمەندەکە گەشە دەکات.

بەشێوەیەکی باش بیکە، لەوە باشترە بەشێوەیەکی باش قسەی لێوە بکەیت

"گوتەیەکی بەناوبانگی فرانکلین بینامینە"

هەموومان دەزانین قسەکردن باجی لەسەر نییە و گەلێک ئاسانە، بەڵام کردار زمانی خەڵکی ڕاستەقینەیە لە داهێنان و ئەفراندندا، هەر لەبەرئەوەیشە ژمارەی ڕێژیسۆرانی چەنەباز، بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی کە بەفیعلی کار دەکەن گەلێک زۆرە.

بتەوێت شتێک بکەی و ئەنجامی لێ بکەوێتەوە، ئەگەر لە خەڵکی ئینگلیز بپرسیت، زۆرجار وەڵامت دەدەنەوە: بیکە و تەواو. Just do it

دەست پێ بکەم یان نا؟

دەست پێ بکەم یان نا؟ چی بڕیاردەرە؟

جۆزێف کامپێلی پسپۆڕ لە میتۆلۆجیا دەڵێ: تەنیا دوای تاسەی خۆت بکەوە. واتە دوای سۆزی دڵت بکەوە.

پلەی حەماسەت و دڵگەرمیی خۆت تاکە پێوەرە بۆ دەستبەکاربوونت و بەردەوامبوونت، پاشانیش بۆ گەیشتن بەئاکام.

سەرنجت بۆ ئەوە ڕادەکێشم کە دەڵێم بۆ گەیشتن بەئاکام، ناڵێم بۆ سەرکەوتن، چونکە هەموو ئاکامێک کە پێی بگەیت و بەرئەنجامێک بۆت

بسەلمێ، ئەوە خۆی لە خۆیدا ئاکامێکی باشە، گرینگ نییە سەرکەوتن بێ یان نوشستی بێ. سەرکەوتن لەوەدایە ئەو کارە بکەیت و ئەنجام بەدەست بێنی. ئەنجام یان سەرکەوتنە یان نوشستی.

بەپێچەوانەوە هەندێک نوشستی هەن لە سەرکەوتن گرینگترن، چونکە دەرس و پەند و مانای گەورەی لە دوایە.

بۆ گەنج گەلێگ گرینگە لە نوشستی نەترسێ، چونکە ئەوەی لە نوشستیدا فێری دەبین، لە سەرکەوتندا فێری نابین، بەپێچەوانەوە سەرکەوتن، ئەگەر گۆڕانی تر و ئەزموونی نوێی لە دواوە نەبێ، تەمبەڵ و سستمان دەکات، ڕوحی مەترسی و تەمبەڵی و ئیسراحەتمان لا دروست دەکات. ئاسوودەیی و مسۆگەریی ژیانمان بۆ زامن دەکات... ئەمەیش خۆی لە خۆیدا مرۆڤ بەرەو دەبەنگی و گەلۆری دەبات. چونکە ڕیچکەی نوێ و ئەزموونی نۆی و تاقیکردنەوەی نوێیان بەلاوە موجازەفەیە.

بەڵام... نوشستی واتە لە موجازەفە نەترسان

زۆربەی ئەوانەی کە نوشستییەکانیان مەزنن، خۆیشیان لە مێژوودا وەکو مەزن ناو دەبرێن.

مییرهولد، ڕیژیسۆری گەورەی ئەم دنیایە، دەڵێ من ئەوەندە شانازی بەنوشستییەکانمەوە دەکەم، ئەوەندە شانازی بەسەرکەوتنەکانمەوە ناکەم.

لە ڕاستیشدا، ئەو گوزارشتە گەلێک ڕاستە، چونکە ئەو داهێنانەی کە لە کاتی خۆیدا لە ڕەوتی هونەریی مییرهولدا، گەورە دەرهێنەری شانۆیی، بەوێستگەی فەشەل لە قەڵەم دراو، ئێستا لە مێژووی شانۆی مۆدێرندا، بەشۆڕشێکی ئەزموونگەرییانەی شانۆی مۆدێرن و ڕێخۆشکەر بۆ شانۆ پۆست مۆدێرن دادەنرێن.

ئەی پاش کردار؟

ئەمە ئەوەیە کە من دەمویست بیکەم؟

دەكرێ ئەم پرسیارە وەكو ڕاهێنانێكی ساكار بەكار بهێنی. هەوڵ بدە پاش هەموو كردارێک ئەم پرسیارە لە خۆت بكەیت، تۆ بڵێی بەڕاستی ئەمە ئەوەیە كە من دەمویست بەئەنجامی بگەیەنم؟ یان ئەمە كارێک نییە كە من دەیكەم، تەنیا لەبەرئەوەی لەسەری ڕاهاتووم و بەئاسانی ئەنجامی دەدەم؟ ئەم كارەم بۆ خۆم و لەبەر سۆز و خۆشەویستیم بۆ كارەكە كرد؟ یان بۆ ئەوەی سەرنجی خەڵک ڕابكێشم و لەبەر ڕای خەڵک و دڵڕاگرتنی كەسانێک كارەكەم كرد؟ بەچ مەبەستێک ئەم كارەم كرد؟ چەند بەم كارەم شاد و ئاسوودە بووم؟

لە دیالۆگەكاندا لەگەڵ خۆتدا، كە ئەم پرسیارانە لە خۆت دەكەیت تا دێت پتر لە ڕەسەنایەتی و تایبەتمەندیی خۆت نزیک دەبیتەوە و كارەكانیشت هەموو مۆرک و تایبەتمەندیی خۆتیان پێوە دیار دەبێ و لە خانەی كاری ڕۆژانە دەردەچن و دەچنە خانەی داهێنانەوە.

ئامانجی بەرزی بوونت

تۆ كە ئەم پرسیارانە ئاراستەی خۆت دەكەیت، وەڵامەكانت چەند لەگەڵ خواست و پەیامەكانی ناوەوەتدا بگونجێن و ڕاستگۆیانەبن وەڵامیان، ئەوەندە لە ئامانجی بەرزی بوونت نزیک دەبیتەوە.

ئامانجی بەرزی بوونت هەر ئەوە نییە بۆ خۆت بژیت و ڕۆژێک بێت ئەم جیهانە بەجێ بهێڵیت و بڕۆیت، بێ بەشداریكردنی كاریگەر، بێ ڕۆڵ و وەكو كۆمبارسێكی لە بیركراو.

ئامانجی بەرزی بوونت ئەو هزرە گەورەیەیە كە تۆ بەم گەردوونە بەرینەوە دەبەستێتەوە، ئەو مەبەست و هزرەیەیە كە جیهانبینییەكی فراوانت پێ دەدا، مانای بوونت بۆ ساغ دەكاتەوە، ئینجا بۆت دەردەكەوێ كە بوونت و ئەم دنیایەی تێیدا دەژیت ئەوەندە بچووک نییە، كە لە چەند داخوازی و پێداویستییەكی ڕۆژانە تێپەڕ نەكات.

ئامانجی بەرزی ژیان هانت دەدا بەشێوەیەكی فراوانتر بەشداریی ژیان

بکەی، کە ئینتما و شوناسنامەکەت زۆر ئینسانیتر بێ. ئەو دەمە تێ دەگەی کە تۆی گەنج دەتوانیت ڕۆڵێکی گەورەتر و کاریگەرییەکی بێ ئەندازە لە دنیادا بنوێنێ. بۆت دەردەکەوێ کە دەتوانیت پتر کار بۆ خەڵکی تر بکەیت و کۆمەکیان بکەیت.

ئەو کارانەی کە دەیکەیت دەکرێ بچووک بن، دەکرێ گەورە بن، بەڵام دەبنە مایەی بەشداریکردنێکی گرینگ لەم دنیا گەورەیەدا، دنیایەک کە تۆ نابێت دوورەپەرێز لێی بوەستێت. چونکە ئەم سەردەمە سەردەمی گۆڕانکاریی گەورەیە، ئەگەر ئەمڕۆ هی تۆ نەبێ، دەسا سبەینێ مسۆگەر هی تۆیە، هاکا زانیت گەورەکان ئەم دنیایەیان دەورتەسلیمی تۆ کرد.

بیرمە جارێک گوتەیەکی بەنرخی نووسەرێکم خوێندەوە کە بەداخەوە ناوەکەیم لە یاد نەماوە، دەڵێ: ئێمە ئەم دنیایەمان لە دایک و بابمانەوە بۆ نەماوەتەوە، ئێمە ئەم دنیایەمان لە منداڵەکان بەقەرز وەرگرتووە، واتە هەر دەبێ بۆ ئەوانی بەجێ بهێڵین. بۆیە ئەم دنیایە کە ئێستا بەشێوەیەکی کاتی لای گەورەکانە، دەبێ تۆی گەنج زۆر چالاکانە بەشداریی تێدا بکەیت، بەشداری بەکرداری داهێنەرانە، کردارێک کە لە خواست و ڕەسەنایەتی و تایبەتمەندی خودی خۆتەوە سەرچاوە دەگرێ.

مانای ژیان تەنیا لەوەدایە کە خۆمان بین و تا بۆمان دەکرێ توانای خۆمان بسەلمێنین

"ڕۆماننووس ڕوبێرت لویس ستیڤنسۆن"

پێویستە خۆت دوای بەهرە و تواناکانی ناوەوەی خۆت بکەویت و سۆراخیان بکەیت، ئینجا دەبێ جێگەیەکی شیاو و پانتاییەکی فراوان بۆ خواست و پەیامەکانی دەنگی ناوەوەت تەرخان بکەیت، ئەمە بەبێ دیالۆگ لەگەڵ خۆتدا نایەتە دی.

ئەو "من"ەی کە هەیت.. کارەکانت، کەسایەتیت، خواستەکانت، خەون و

هیـوا و ئامـانج و ئارەزووەکـانت، دید و بۆچـوونەکـانت چەند لەگـەڵ خـودی ڕاستەقینەی خۆتدا دەگونجێن؟

ژیان و پێداویستییەکانی ڕۆژ، زۆر جار هانمان دەدەن ڕوڵێکی تر بگێڕین، ڕۆڵێک دوور لەو ڕۆڵەی کـە خـۆمـان ئارەزووی دەکـەین. ڕۆڵێک کـە لەگـەڵ خواستی ناوەوەمان و لەگەڵ خودی ڕاستەقینە و ئارەزووی دەنگی ناوەوەماندا ناگونجێ. بەڵام ڕەنگە لە زۆر لایەنەوە فریومـان بدا و ژیانێکی ئاسانتر یان دەوڵەمەندترمان بۆ بڕەخسێنێ.

ڕەنگە دەنگی ناوەوەت پێت بڵـێ تۆ شـــاعـــیـــرێکی بەهرەداری، یان شانۆکارێکی بەتوانای، یان خاوەن بەهرەیت لە هونەری مۆسیقادا.

تۆ وەکو گەنجێکی بەهرەدار توانای خۆت دەناسیت، بەڵام دەشزانیت کە ئەم دوو پیشەیە و چەندان پیشەی داهێنەرانەی تر، ناتوانن وەکو بازرگانی و بزنیس و کاری تر، پێداویستییەکانی ژیانت لە ڕووی مادییەوە بەئاسانی بۆ مەیسەر بکەن، بۆیە ناچار دەبین، دوای پەیام و خواستی خودی ڕاستەقینەی خـۆت نەکـەویت، لە پەیامـەکـانی دەنگی ناوەوەت لا دەدەیت. لە ئاکـامـی ئەم هەڵبژاردنەتدا وزە و توانات بەئاراستەیەکی هەڵەدا دەبەیت، یان ڕوونتر بڵێین بەهەڵە ئاراسـتـەی دەکـەیت. بەشێوەیەکی گشتی لە کاری دووەمدا بەپێی پێویست سەرکەوتوو نابیت. خۆ ئەگەر سەرکەوتووش بیت، ئەو سەرکەوتنەت بەچاوی خەڵکی تر تەماشا دەکرێت و هەر بەلای ئەوانەوە و نەک بەلای خۆتەوە سەرکەوتنە، یان هەر نەبێت ئەو سەرکەوتنە بەقەدەر ئەو سەرکەوتنە بۆ تۆ گرینگ نابێ کە خودی ڕاستەقینەت لە تۆی دەوێت.

دەنگی خودی خۆت هەردەم ڕاستۆگۆترین دەنگە

ئەگەر وا نەبایە، داهێنان لە هەموو بوارێکدا مەحال دەبوو، بەڵگەشم بۆ ئەم بۆچوونە، ڕای یەکەم مامۆستای مۆسیقای بێتهۆڤنە، کە گوتەیتی: وەکو مۆسیقادانەر جێگەی هیچ هیوایەک نییە. واتە هیچ بەهرەیەکی نییە. بەڵام بێتهۆڤن دوای دەنگی ڕاستەقینەی خۆی کەوت، نەک دەنگی ئەو مامۆستایە

کە ناوی لە مێژووی مرۆڤایەتیدا وەکو مامۆستایەکی دەبەنگ بەنەمری سپێردرا.

هەر پاش چەند ساڵێک مۆزارت دەڵێ: پاشەڕۆژێکی پرشنگداری دەبێ لە دنیای مۆسیقادا.

کۆمەڵ ڕۆڵ دابەش دەکات، تۆ دەبێ ڕۆڵێک هەڵبژێریت کە لەگەڵ خودی ڕاستەقینەتدا بگونجێ، نەک لەگەڵ ئەو ڕۆڵەی کە کەسانی تر بۆتی دەستنیشان دەکەن. دەنا بەئاسانی شوناسنامەی گەورەبوون و کامڵبوونت مسۆگەر ناکەیت. ئەم هەڵبژاردنە بۆ گەنج کلیلی ژیانە.

کۆنترۆڵت بەسەر ژیاندا

بۆ ئەوەی بگەیتە وەڵامێکی پۆزەتیڤ، دەبێ کۆنترۆڵت بەسەر ژیانی خۆتدا هەبێ، بێ ئەو کۆنترۆڵە، بەئاگا یان بێ ئاگا دەست لە پەیام و داخوازییەکانی خودی ڕاستەقینەی خۆت هەڵدەگریت. واتە دەست لە گرینگترین پێکهاتی خۆت هەڵدەگریت. ئەم دەست لەخۆ هەڵگرتنە دەکاتە نەمان و توانەوەی خود و کەسایەتیی ڕاستەقینەت.

زۆرجار ونبوونی خودی ڕاستەقینەت، شێوەی بۆشاییەکی نەبینراو وەردەگرێ، کە لە تافی گەنجیدا کاریگەریی و ئاکامی خراپ و کاردانەوە نێگەتیڤی دەبێ؛ چونکە کە هەست بەم بۆشاییە دەکەیت سەرانسەری بوونت بێ مەبەست و بێهوودە دێتە پێش چاو، ئینجا ناچار بۆ چارەسەری خێرا و نێگەتیڤ دەگەڕێی، چارەسەرێک کە بەگشتی دژ بەخۆتە و هەندێ جار تەنانەت ڕووخێنەریشە، چارەسەرێک کە بەزۆری لە کەمتەرخەمی، گوێنەدان، ڕەشبینی، خەمۆکی، لەخۆ و لە واقیع هەڵهاتن و ملنەدان بۆ گۆڕان، و بەشدارینەکردن لە بوارەکانی گەشەی ژیان و کۆمەڵ.

زۆرجاریش پەنابردنە بەر خواردنەوەی زۆر و کێشان و بەکارهێنانی مادەی بێهۆشکەر و... هتد و گەلێ ئاکاری تر کە زیان بەهەموو ڕەهەندەکانی ناوە و دەرەوەت دەگەیەنن.

واتە پەنا دەبەیتە بەر هەموو شتێک کە بەهرە و وزە و توانا و هێزی داهێنەرانەت دەرووخێنێت، کە ئەمانە خۆیان فاکتەر و پێکهێنەرە سەرەکییەکانی شوناسنامەی تۆن وەکو گەنجێک و پاشتریش پاسپۆرتی تۆن بۆ چوونە ناو دنیای کامڵبوون و گەورەیی.

بنیاتنان و کردار، شارێگەیە بۆ گەیشتن بەشوناسنامە

وزە و هێزی خودی خۆت مەرجی پێویستن بۆ بنیاتنانی ژیانی خۆت و دنیا. چونکە لە ڕاستیدا بنیاتنان شارێگەیە بۆ گەیشتن بەشوناسنامە.

ڕووخان و دارمانی خودی ڕاستەقینەت، دەبێتە مایەی ئەوەی موتیڤ و هۆی بوونت لە دنیادا لە دەست بدەیت، ئەو ڕۆڵەی کە پێویستە لە دنیادا بیبینیت، ئەو ڕۆڵە نەک هەر بۆ خۆت گرینگە، بگرە بۆ هەموو کۆمەڵگەی دەروربەر و مرۆڤایەتی و دنیا گرینگە.

بۆیە مەرج ئەوەیە ئەو ڕۆڵە بەشێوەیەکی ڕاستەقینە دەستنیشان بکەیت، تا ئەوەندەی لە خۆت تێ بگەیت و دیالۆگت لەگەڵ خۆدا بەهێز بێت، زیاتر دەتوانیت ڕۆڵی کاریگەریی خۆت فەراهەم بکەی، سوودگەیێن بیت بۆ خۆت و بۆ دنیا.

داهێنەران زۆر لەم بۆچوونە وردبوونەتەوە و زۆربەیان پێیان وایە کە گۆڕان و گۆڕانکاری هەر لە بچووکترینیانەوە تا گەورەترینیان لە چەشنی ئەوانەی ئەدیسۆن و ئەنشتاین، کە مرۆڤ سوودی لێ وەرگرتوون، هەر لە تێگەیشتنی ئەم خاڵەوە دەست پێ دەکات.

پەیبردن بەناخی خۆت، شوناسنامەیەکت بۆ دروست دەکات، شوناسنامەیەک کە لە خۆتەوە دەست پێ دەکات و وەکو پرۆسەیەکی تایبەت بەخۆت و لەگەڵ خودی خۆتدا گەشە دەکات، بەڵام کاریگەریی بەسەر هەموو دەوروبەر و کۆمەڵگە و دنیادا هەیە، ئەگەر بتەوێ ئەوان بگۆڕیت، دەبێ پێشتر خۆت بگۆڕیت، خۆ ناشکرێ خۆت بگۆڕیت ئەگەر نەزانی خۆت کێیت.

باشە چۆن پەی بەکەسایەتیی خۆمان بەرین؟ دیارە هەر لە ڕێگەی کردارەوە خۆمان بۆ خودی خۆمان و دەوروبەر دەسەلمێنین، کردارێکیش کە خزمەتی خود بکا، دەبێ سیفەتی داهێنەرانەی هەبێ، ئەو کرادارەیە کە گەشە دەکات و تا دێت پەرە دەستێنێ و پتر شادیت پێ دەبەخشێ. تەنیا کرداری داهێنەرانە بنیاتنەرە، شوناسنامەت دەداتێ.

شوناسنامە لە کردارەوە دەخەملێت و شکۆفە دەکات

کەسانێک هەن زۆر باس لە شوناسنامە دەکەن بێ ئەوەی خۆیان هیچ بکەن، یان بێ ئەوەی داهێنانیان هەبێ. بۆیە دەبینین بەرهەمەکانیان بێ سیما و کارەکتەرە، هەر بەرهەمێکیش کە خاوەنی سیما و کارەکتەری تایبەتی خۆی نەبێت، ناتوانێ شوناسنامە بەخاوەنەکەی بدا. لە بواری شانۆدا زۆرجار باس لە شوناسنامە دەکرێ، زۆرجار لە دیمانە و ڕیپۆرتاجەکاندا پرسیاری ئەوە دەکەن کە شانۆی کوردی چۆن شوناسنامەی خۆی هەبێت؟

من هەردەم ئەوە دووپات دەکەمەوە، کە بۆ ئەوەی شوناسنامەمان هەبێت دەبێ کار بکەین، کاری داهێنەرانە، داهێنانەکان خۆیان شوناسنامەی خۆیان پێیە، تۆ ناتوانیت لە پشتی مێزەوە و لەوپەڕی تەمبەڵیدا شوناسنامە بەدەست بێنیت. ئەوەی شوناسنامەی شانۆی بەریتانی دروست دەکات بەرهەمی داهێنەرەکانیەتی، لە سەرووی هەموویانەوە شێکسپیر.

کار بکە، داهێنەر بە، شوناسنامە خۆی لەدایک دەبێ و ڕۆژ دوای ڕۆژ گەلاڵە دەکات و سیما و ڕواڵەتی ڕوونتر دەبێ.

ستراتیجەکان

هەر کە پێ دەنێینە ناو تافی هەرزەکارییەوە، هەستی هەڵچوون و داچوون و دۆشدامان لە دەروونماندا چەکەرە دەکات.. ئەم هەستە بەگشتی لەبەرئەوەیە چونکە پێمان وایە تا دێت دنیای منداڵی بەجێ دەهێڵین و دەچینە ناو دنیای گەوران. هەست دەکەین لە بری کۆشی پڕ لە سۆزی دایک و باوک و خێزان و

خزمـان وا خـەریکە ڕووبـەڕووی دنیایەک دەبینـەوە کـە تێیـدا بەرپرسـیـارین و ڕۆڵی ترمـان پێ دەسپـیـردرێت و وا خـەریکە ئەرکی جۆراوجۆر دەکـەوێتە سـەر شانمان.

هەسـتی دابڕان و مـاڵئـاواییکردن لە خێزان مـەترسـیی ئەوەمـان لا دروست دەکات کە ئیتر دەبێ خۆمان خۆمان بژێنین و خۆمان بەرین بەڕیوە و نەک هـەر بەرانبـەر بەخـۆمـان بگرە بـەرانبـەر بەکـەسـانی تریش بەرپرسین. هـەندێ جـار تەنانەت وا پێویست دەکات خەمی بژێوی خۆمان و خێزانمان بخۆین.

خـۆ ئـەگـەر لە منداڵیـدا خـۆمـان بەئەندامـی خـێـزان دەزانی، لە قـۆناخی هـەرزەکـاریـدا هـەنگاو بـەرەو ئەوە دەنێـن کـە ببین بـەئەندامـی کـۆمــەڵ، ڕەنگە تەمـەنی بیـست سـاڵی باشـتـرین سـاڵی تەمـەن بێت، کـە مـرۆڤی تێـدا وەکـو ئەندامێکی کامڵی کۆمەڵ تەماشا بکرێ.

لە منداڵیدا هـەموو خـەون و هیوا و بۆچوونەکانمان لەبارەی داهاتوو، بریتین لە وێنەی خـەیاڵی و نەخشە و سکێچی ئەندیشـەی خـۆڕسک و بێ گەرد.. لەناو وێنەکانی منداڵیدا دایک و باب و پاشـان ئەندامـانی خـێزان لە سـەنتـەردان و بوونیان لەناو ئەو ئەندێشانەدا چەسپاوە.

دیارە هـەر لەم قـۆناخـەشـدا ئارەزووەکـانی سـێکس لـە ناخ و پێکهـاتەی بایۆلۆجیـای لەشـدا دەردەکـەوێ، کە ئەمـە خـۆی لە خـۆیدا گەورەترین گـۆڕانی قۆناخی چوونە ناو تافی گەنجێتییە. هەر ئەم گۆڕانەیە کە زاوزێ و بەردەوامی ڕەگـەزی مـرۆڤ مـسـۆگـەر دەکـات. بۆیـە هـەر چاوپـۆشـیـیـەک، یان هـەر سەرکوتکردنێکی غـەریزەی سێکس کارێکی ڕووخێنەر و دژ بەسـروشتـە. بۆیە دەبێ ئەم گـۆڕانانە بەجـیـدی تەمـاشـا بکرێن و ڕێزیان لێ بگیـرێت، چونکە بەشێکی گرینگی سروشتن.

بیر و بۆچوونمان لەبارەی داهاتوو

خــواست و ئاژووەکــانمان لـە ســەردەمی هـەرزەکـاریدا، شــێــوەی پرۆژەی تاکەکەسی وەردەگرن، بەوەی کە دەمانەوێ خـۆمـان لە خـێزان ڕزگار بکەین و

پتر ڕێگەی تاکەکەسی بگرینە بەر. تاکو ئەو پرۆژانە کە لە گەنجیدا وێنەی تەواوی خۆیان دەچەسپێن، ئەمە ئەگەر پێیان لەسەر دابگرین و باوەڕمان پێیان مابێت و کاریان بۆ بکەین، چونکە زۆرینەی خواست و هیوای سەردەمی هەزرەکاری لە گۆڕاندان و مرۆڤ تا دەگاتە ترۆپکی لاویی خەونەکان و خواستەکانی خۆی تاوتوێ دەکات. ئەمەش بارێکی گەلێ ئاساییە، نەک هەر خراپ نییە، بگرە نیشانەی دینامیکیەت و وزەی بەجۆشی تافی گەنجییە. دینامیکیەت چەندە پەرە بستێنێ ئەوەندە خەون و خواست و مەراممان گەشە دەکات. هەر کاتێکیش کە دینامیکیەت کوژایەوە، ئیتر چرای خەونەکانیشمان هێدی هێدی خامۆش دەبن.

پرۆژەکانت گوزارشت لە ستراتیجییەکانی ژیانت دەکەن

هەر پرۆژەیەک دادەڕێژیت، دەبێ بەپروفیلی یەکێک لە ستراتیجەکانی ژیانت و وێنەی کەسایەتیت بچەسپێنێت. وێنەی تاکەکەسی و جیا هەڵکەتووی تۆ، بێ سێ و دوو پێوەندیی بەپرۆژە و ئامانجەکانی ژیانتەوە هەیە. چەندە پرۆژەکانی ژیانت بۆ خۆت ڕوون و ڕیالیستانە بن، چەندە ئەو وێنەیە لای خۆت گرینگ و پەسەند بێ، ئەوەند زووتر پرۆژەکانت دێنە ئەنجام. ئەمەش بەر لە هەموو شتێک پێویستی بەخۆناسین هەیە، چونکە هیچ پرۆژەیەک و هیچ هیوا و خەونێک لە دەرەوەی خۆناسیندا ناکرێ، دەستنیشان بکرێ.

چەند خۆت بناسیت، چەند ئاشنای ویستەکانی خۆت بیت، چەند باش بزانی چیت دەوێ، هەروەها چیت لە کۆمەڵگە دەوێت و دەتوانیت چیی بۆ بکەیت، ئەوەند باشتر دەتوانیت پرۆژەکانت فەراهەم بکەیت. واتە ستراتیجەکانی ژیانت پێبەستن بەکۆمەڵگە، بەدەوروبەرەوە.. بەوەی کە تا چ ڕادەیەک دەتوانیت وێنەی پۆزەتیڤی خۆت بۆ خۆت دروست بکەیت و ئەو وێنەیە بۆ دنیا بسەلمێنیت. تۆ ناتوانیت ئەو وێنەیە بسەلمێنیت ئەگەر خۆت پاسیڤ و دوورەپەرێز بیت، دەبێ کاریگەر بیت و دینامیکییانە لە ناوجەرگەی ڕوژگار و سەردەمی خۆتدا بژێیت. بەهاریکاری و بەشداربوون و کرداری کاریگەر

دەتوانیت وێنەی پۆزەتیڤی خۆت بۆ دووروبەر بسەلمێنیت. بۆیە دینامیکیەت لە تافی گەنجیدا چەمکێکی گەلێ گرینگە.

سەرکەوتن

سەرکەوتن لە هەر پرۆژەیەکدا خۆی لە خۆیدا شتێکی مەتریال ئاسا نییە، شتێکی مادی نییە کە بەچاو ببینرێت، سەرکەوتن ئەزموونێکی ژیانە، کاردانەوەی لەسەر هەست و نەست و دەروونی مرۆڤ هەیە. لەوە زیاتر هیچ پێوەرێکی تر بۆ دەستنیشانکردنی نییە.

هەر شتێکت کە لە جاران چاکتر پێ ئەنجام بدرێت، ئەوە لە سنووری خۆیدا سەرکەوتنت تێدا بەدی هێناوە.

زۆرجار سەرکەوتن بەپارەوپوول دەپێورێت، لە ڕاستیشدا پارەوپوول بەهیچ شێوەیەک بۆ سەرکەوتن پێوەر نین، ئەوە نەبێ کە سەرکەوتن زۆرجار پارە لەگەڵ خۆیدا دەهێنێ، لەم حاڵەتەدا پارە تەنیا نیشانەی سەرکەوتنە. ئەگەر هەموو سەرکەوتنێک تەنیا بەپارە بپێویت، دەسا درەنگ درەنگ سەرکەوتن دەبێ بەمیوانت.

گرینگ ئەوەیە با پارە هانت بدا بۆ سەرکەوتن، نەک سەرکەوتنەکانت بەمەبەستی پارە بن.

ڕیژیسۆری سینەمایی سویدی بێنگت ڕێناندەر لە کتێبەکەی "بیرێکی چاک" دا دەڵێ: کەسێک کە خاوەنی پارەیەکی زۆرە و هیچی پێ ناکات، کەسێکی سەرکەوتوو نییە. گرینگ هەستکردنە بەسەرکەوتن، چونکە زۆرجار وا ڕوو دەدا کە تۆ سەرکەوتن بەدی دەهێنیت، بەڵام هەستی پێ ناکەیت. کەسانی وا هەن سەرەڕای هەموو سەرکەوتنێک خۆیان هەر بەنەگبەت و بەدبەخت دەزانن.

سەرکەوتن بەپلەی یەکەم پێ بەندە بەتێگەیشتنمان لە مانای سەرکەوتن: چۆن لە مانای سەرکەوتن دەگەین؟ تا چەند هەستی پێ دەکەین؟ تا چەند

چێژی لێ وەردەگرین؟ تا چەند پێی شاد و بەختەوەرین؟ سەرکەوتن بەر لە هەموو شتێک مانا و بەهایە، پێوەندییەکی توندی بەستراتیجەکانی ژیانمانەوە هەیە، تا چەند ئەو سەرکەوتنە بەرەو مەبەستە گەورەکانی ژیانمان دەبا؟ چەند لە مانای گەورەی ژیان و بوونمان نزیک دەکاتەوە؟ وەڵامی ئەم پرسیارانە بەها و مانای سەرکەوتنمان بۆ دەستنیشان دەکەن.

هەڵپەی سەرکەوتن... سەرەتایەکی نوێ

هەڵپەی سەرکەوتن، ئەگەر ئاگامان لە خۆمان نەبێ، دەست دەنێتە ئەوکمان و دەمانخنکێنێ. ڕۆژ نییە گوێمان لەوە نەبێ کێ سەرکەتووە، کێ نوشستی هێناوە. سەرکەوتووان بەچاوی ڕێز تەماشا دەکرێن، سەرنەکەوتووانیش وەکو دۆڕاو تەماشا دەکرێن، ئەمەش خۆی لە خۆیدا هەڵەیەکی گەورەیە و نیشانەی خراپ تێگەیشتنە لە فەلسەفەی گۆڕان. چونکە گۆڕان لەسەر مانا و بەهای سەرنەکەوتن و نوشستی دەچێ بەڕێوە. گرینگ مانا و مەبەستە لە ئەزموونەکانی ژیان. بێگومان هەموو کەسێ ئارەزووی سەرکەوتن دەکات و بەسەرنەکەوتن نیگەران دەبێ. بەڵام گرینگ ئەوەیە لە هەردوو باردا گۆڕان دێتە کایەوە. مایەی داخە کە جاری وا هەیە سەرکەوتن کەمتر گۆڕانی بە دواوەوەیە. یان چەقبەستن و سستیمان لەلا دروست دەکات، چونکە کە سەرکەوتن بەدەست دەهێنین هەست بەوە دەکەین کە گەیشتین بەمەبەست، ئیتر پاڵی لێ دەدەینەوە و ئاستی دینامیکیەتیمان چەند پلەیەک دادابەزێت، نەک هەر ئەوەندە، بگرە سەرکەوتنی وا هەیە کە نەزۆکە و نابێتە هەوێنی گۆڕان.

جیهانێک بەڕیتمێکی خێرا

دنیای ئەمڕۆمان تژییە لە گۆڕانی خێرا و پەلە، ئەم گۆڕانانەش کار دەکەنە سەر ستیل و شێوازی ژیان و چۆنیەتیی کارکردن و بیرکردنەوەمان، تەنانەت ئەگەر پاسیڤ بژین و خۆ لەگەڵ گۆڕانی دنیای دەوروبەردا نەگونجێنین،

گۆڕان کاریگەریی خۆی لە سەرماندا هەر بەجێ دەهێڵێ، بەڵام بەشێوەیەکی پاسیڤانە.

تاکە ڕێگە بۆ قبوولکردن و پەسەندکردنی گۆڕان ئەوەیە کە خۆمان پۆزەتیڤانە مامەڵە لەگەڵ گۆڕاندا بکەین. ئەوەش بەوە دەبێ کە خۆمان هۆشمەندانە پەنجەرەکانی هۆش و دەروون و هەست و نەستمان بۆ گۆڕان ئاوەڵا بکەین، بەئاگا بین و، کاریگەرانە بەشداریی گۆڕان بکەین، نەک تەنیا ببین بەبابەت و کەرەستە و ئۆبجێکت بۆ گۆڕان، بگرە خۆمان بەویستی خۆمان ببین بەپاڵەوان و کەسایەتیی کاریگەر لە چیرۆکی گۆڕانەکاندا.

گۆڕان لە سەردەمانی ڕابردوودا

سەردەمانی ڕابردوو تەمبەڵی و تەوەزەلی و ڕیتمی خاو تا ڕادەیەکی زۆر ئەو کارتێکردنە خراپەی لەسەر ژیانی مرۆڤ نەبوو، چونکە ژیان وەکو ئێستا بەخێرایی نەدەچووە پێشەوە، ئێستا تەمبەڵی و ناکارایی و سستی ڕەوتی ژیان دەشێوێنی و ڕێگەی بەختەوەری و خۆسەلماندن و مسۆگەرکردنی ژیانێکی ئاسوودە بەکەس ڕەوا نابینێ. چونکە ئەوەی کە جاران بەساڵەهایەکی دوور و درێژ گۆڕانی بەسەردا دەهات، ئێستا لە چەند چرکەیەکدا دەگۆڕێ. ژیان لە هەموو چرکەیەکدا لەژێر کاریگەریی زانیاریی نوێ و تەکنۆلۆجیای نوێدایە، بەزۆریش تەنانەت بێ ئەوەی خۆمان هەر ئاگاشمان لێی بێ.

تا چەند لەم دنیایەدا ئاگەداری ڕەوتی گۆڕان ببین ئەوەندە باشتر و خێراتر سوود لە دەستکەوتەکانی ئەو گۆڕانە وەردەگرین، بەمەرجێک خۆمان کراوە و شەفاف بین و بەمێشک و دەروونێکی ئاوەڵەوە پێشوازی لە گۆڕان بکەین.

گومان لەوەدا نییە کە هەندێک جار هەست بەلایەنی ترسناک و دژواری گۆڕان دەکەین، چونکە وا هەست دەکەین کە بەشێوەیەکی خراپ کار دەکاتە سەرمان. ئەمە تەنیا لە حاڵەتێکدا وایە کە خۆمان بەشێوەیەکی خراپ و

نێگەتیڤانە و لە گۆشەنیگایەکی تەسکەوە تەماشای گۆڕان بکەین. دەنا گۆڕان وەکو هەوێن و یاسایەکی بنەڕەتیی سروشت، هەڵە قبوولّ ناکات، واتە هەردەم پۆزەتیڤە و لە بەرژەوەندی مرۆڤ و مرۆڤایەتیدایە و بەئاراستەیەکی سوودگەیێن دەڕوا. ئێمە بەگشتی لە گۆڕان دەترسین، بەگۆڕان نیگەران دەبین، چونکە شێوازێک لەناو دەبات کە پێی ڕاهاتووین، مۆدێلێک ڕەت دەکاتەوە کە پێی ئاشناین، بەڵام ئەوەی کە دێت. ئەو شێوازە یان ئەو مۆدێلە ئەوەیە کە چاوەڕوانی نین.

ئەوەی کە زۆرجار نامانەوێ بێ هەر دێت و هەردەم هەنگاوێک بەرەو پێشەوەمان دەبات.

خۆ ئەگەر وا هەست بکەیت کە ئەو پرۆسەی گۆڕانە، تۆ وەکو تاکە کەس بەرەو پێشەوە نابات، یان تووشی نەهامەتی و سەرنەکەوتنت دەکات، ئەوا سەرەڕای هەموو شتێک، گەشە و شکۆفەی مرۆڤایەتی لە دوایە.

هـ. د. لورانس دەڵێ: ئێمە دەگۆڕێین، دەشبێ بگۆڕێین، ڕەنگە هەر ئەوەندە بەرپرس بین لەو گۆڕانە، بەقەد بەرپرسیاریەتی گەڵایەکی پایز کە دەوەرێ و بەر دەبێتەوە.

وا بزانم هەنگاوی یەکەمی تافی لاوێتی بۆ ناو دنیای کار و داهێنان و خۆ سەلماندن بێ دینامیکیەت نایەتە دی. دینامیکیەت، واتە داینەمۆی ژیان و لە هەموو قۆناخەکانی تەمەندا گرینگە، بەڵام بۆ گەنج هەر لە ڕادەبەدەر گرینگە، چونکە لە قۆناخی گەنجیدا، وێنەی تاکە کەسی خۆت و ستراتیجەکانی ژیان بەڕوونی و بەرەنگی ڕەنگاوڕەنگی ژیانی دەنەخشێنی، پاشان بەدینامیکیەت و تەنیا بەدینامیکیەت تین و وزەی دەخەیتە بەر، واتە هەر بەدینامیکیەت دەکرێ لە فیکر و پلان و نەخشەوە بکرێتە پرۆژە و لە پراکتیکدا بەرجەستە بکرێ.

دینامیکیەت هونەرە

دینامیکیەت هونەرێکە دەبێ بایەخی پێ بدەیت و پەروەردەی بکەیت، چونکە ئەگەر پشتگوێی بخەیت، سەرجەمی ئەو گۆڕانانەی کە لە دنیادا و لە خۆتدا

دێنە گۆڕێ، بەشێوەیەکی نێگەتیڤانە کارت تێ دەکەن. گەنجایەتیش بۆ خۆی لووتکەی دینامیکیەتە، دینامیکیەت لە گەنجیدا دەگاتە ترۆپک، لەوەش گرینگتر ئەوەیە، کە تەوژم و تینی ئەو دینامیکیەتە پاشان هەر بەردەوام دەبێ، تەنانەت تا تافی پیریش، ڕەنگە هەندی جار کزتر و خامۆشتر خۆی بنوێنێ، بەڵام بەگشتی هەر گوڕی گەنجێتییە کە پیرییش جۆش دەدا. ئەوانەی کە بەگەنجی سستن و لەگەڵ تەوژمی گۆڕاندا مەلە ناکەن، لە پیریدا ناتوانن ڕیتم و تێمپۆ "خێرایی"ی خۆیان بگۆڕن.

فیکر و هۆشی دینامیک، وەکو جەستەی وەرزشەوان وایە، بەگەنجی مەشقی پێ دەکەیت و ڕای دەهێنی، بەپیریش هەر ڕەونەق و وزەی خۆی لە دەست نادا، ئێمە کە تەماشای جەستەی پیاوێک یان ژنێکی بەساڵاچوو دەکەین، یەکسەر دەزانین ئەو کەسە وەرزشەوان، یان سەماکەر بووە، یان هەر بایەخی بەجەستەی خۆی نەداوە. بەهەمان شێوە کەسانی دینامیک بەدرێژاییی تەمەنیان چوست و چالاک و بەجۆشن و وزە و توانای گەش بەکەسانی دەورووبەر دەدەن.

بەڵام وا نەبێ، بەدەستهێنانی دینامیکیەت و وزە هەروا بەئاسانی و بەخۆڕایی بێتە دەست، دەبێت کاری بۆ بکەیت. دینامیکیەت و وزە ڕاهێنانی خۆی هەیە. وەکو هەر کارێکی داهێنەرانەی تر.

مارسیا پێرکینز رید، کە نووسەرێکی ئەمەریکاییە لە کتێبی "سەرکەوتن لە ڕێگەی گۆڕانەوە" چەمکێکی نوێی لە بواری دینامیکدا داهێناوە، چەمکی "هونەری دینامیکیەت" دەڵێ: وەک چۆن وەرزشەوان خۆی ڕادەهێنێ، وەک چۆن مۆسیقاژەن خۆی ڕادەهێنێ، نیگارکێش کار لەسەر فۆرمی هونەری خۆی دەکات، بەهەمان شێوە دەبێ ئێمەش کار لەسەر هونەریی دینامیکیەتی خۆمان بکەین.

مارسیا پێرکینز رید دینامیکیەت و وزە دەچوێنێت بەوەرزشەکانی ئاسیایی وەکو کۆنفۆ و تای چی، کە دەبێ تەواو لە تەکنیکی جووڵە و ستراتیجەکانی بەرانبەرەکەت تێ بگەیت و دەستنیشانیان بکەیت، تاکو بتوانیت بەرگری لە

خۆت بکەیت و هێرشیش بەریت. لە هەموو جووڵەیەکدا خاڵی دەستپێک و ئامادەگی گەلێ گرینگە، چونکە پلەی وزە و ئاستی دینامیکیەتی پێویست دەستنیشان دەکەیت. خۆت کۆ دەکەیتەوە، جەخت لەسەر هەنگاوی داهاتوو دەکەیت. بۆیە هەموو کات پێویستیمان بەوەیە کە خاڵی دەستپێک دەستنیشان بکەین و وزە و توانا بخەینە جۆش، ئاگەداری کەرەستە و ئامرازەکانی گۆڕان بین.

دینامیکیەت واتە جووڵە و ڕیتم

وشەی دینامیک یەکسەر سەرنجمان بۆ جووڵە و بزووتن و ڕیتم ڕادەکێشێت، بێگومان هەموو ئەمانە کرۆکی دینامیکیەتن و وزەگەیێنن، بەڵام لە جەوهەردا دینامیکیەت گەلێ لەوەش فراوانترە، بەتایبەت ئەگەر لەو ڕاستییە بگەین کە مرۆڤی دینامیک ئەو کەسەیە کە هەردەم پەرە بەتوانای خۆی دەدا بۆ ئەوەی ژیانێکی چاکتر و بەپیتتر و بەختەوەرتر بژێت.

هونەری دینامیکیەت لەوەدایە کە وزەی خۆت بەفیڕۆ نەدەیت، واتە تۆ هەردەم دەبێ بزانی تا چەند دەبێ دینامیک بیت، تا چ پلەیەک کاریگەر و کارساز بیت. نە لە خۆڕایی وزەی خۆت بەفیڕۆ بدەی، نە لە خوارووی سفرەوە دایبێیت و بەکاری نەهێنی.

هاوسەنگی و ئاسوودەیی لە وزەی گەنجیدا

لەلایەکی ترەوە مرۆڤی دینامیک و خاوەن وزەی بەجۆش، کەسێکە کە جۆرە هاوسەنگی و تەرکیز و ئاسوودەییيەکی هەیە. چونکە ئەگەر هاوسەنگی و تەرکیز و ئاسوودەیی ناوەوە نەبێ، بێگومان جووڵە و ڕیتمی گونجاو لەبار نایەتە ئەنجام، واتە ستراتیجەکانی ژیان لە شیرازەی خۆیان دەترازێن. چونکە بێ وزە و دینامیکیەت، ئەو ستراتیجانە تەنیا لە سنووری بیر و خەیاڵدا دەمێننەوە.

هەموو کردارێک ڕیتمی خۆی هەیە، زنجیرەی کردارەکانی ژیانمان، چ لە ژیانی ڕۆژانەماندا و چ بەشێوەیەکی گشتی و سەرانسەری ڕیتمێکی گشتگیر پێکەوەیان دەبەستێتەوە، ئەوەی تێمپۆ "خێرایی"یان پێ دەدا، دینامیکییەتە. تاوەکو لە سەردەمی گەنجیدا دینامیک و بەگوڕ نەبیت، زەحمەتە پەی بەو ڕیتمە بەریت، کە دەکاتە نەبز و جۆشی ژیان. هەر ئەو دینامیکیەتەیە کە ستیل و فۆرمی ژیانیشت ڕەنگڕێژ دەکات.

تەنیا بەجووڵە و کردار دەتوانی ڕیتم بدۆزیتەوە، ئەمە یاسایەکی شانۆییە، بەڵام بۆ من نەبزی هەموو دنیایە، تاکو دانیشی ڕیتم نادۆزیتەوە، کە ڕیتمی ڕاستەقینەیشت دۆزییەوە، وزە و توانای خۆت بەفیڕۆ نادەیت، بەگوێرەی پێویست بەکاری دەهێنی.

بۆ نموونە تەماشای کریکارێکی شارەزا و بەئەزموون بکە، دەبینیت چەند بەڕیتم کار دەکات، درەنگ ماندوو دەبێ و بەرهەمیشی زۆرترە، بەپێچەوانەی کرێکارێکی بێ ئەزموون بێ ڕیتمی گونجاو، کە زوو ماندوو دەبێ، ئارەقەیەکی زۆر دەڕێژێ، لە ماوەیەکی دوور و درێژدا بەرهەمێکی کەم بەدەست دەهێنێ، ئەم نموونەیە دەکرێ لەسەر ئەکتەری بەئەزموون و ئەکتەری بێ ئەزموونیش پیادە بکرێ.

ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە ڕیتمی ڕاستەقینەی دینامیکیەت و وزەی پۆزەتیف هانمان دەدا بۆ ئەوەی ئەوپەڕی توانای خۆمان بخەینە گەڕ بۆ داهێنان و کاری ڕەنگێن و سوودگەیێن، چونکە ڕیتم جەوهەری هونەر و مۆسیقا و شیعری بەخۆوە گرتووە. ئەمە جگە لە بەجۆش هێنانی وزە و تیمنی جەستەمان، کە تەواو پێبەندە بەسیستەمی ڕیتمەوە.

شەڕوانێکی ئاشتیخواز

مارسیا پێرکینز ڕید، گوزارشتی شەڕوانێکی ئاشتیخواز بۆ کەسانی خاوەن دینامیکیەت و توانای وزەدار بەکار دەهێنێ، بەو مانایەی کە ئەو مرۆڤە لە هەموو ساتەکانی ژیانیدا لە تێکۆشاندایە و بەرانبەر بەکۆسپ و

ئاستـەنگەکـانی ئەم دنـیایـە دەجـەنگێت، بەڵام شـەڕەکـەی بەمـەبەسـتی زیان گـەیاندن و کـوشـتن نـیـیـە، بەمــەبەسـتی لـە ناوبردن و تـەفـروتووناکـردنی بەرانبـەرەکەی نییە. تەنانەت وەکو خۆی دەڵێت لە بواری سیاسەتیشدا گەلێ سەرکردەی ئاشتیخوازی ناسراو هەن، وەکو گاندی و مارتین لوسەر کینگ کە هەر بەمیتودی شەڕوانی ئاشتیخواز گرەویان بردووەتەوە و سەرکەوتنیان بەدی هێناوە.

خۆڕاهێنان لەسەر دینامیکیەتی ڕۆژانە

مارسیا پێرکینز رید ئەم خاڵانەی خوارەوە دەکاتە بەرنامەیەک بۆ مەشق و خۆڕاهێنان لە بواری هونەری دینامیکدا.

١- خۆت ئاراستەی چاکە بکە و، هەموو کات چاوەڕوانی شتی چاک بکە.

٢- میهرەبان و هاریکار و شەفاف بە، بەرانبەر بەهەمووان.

٣- هەڵسوکەوت لەگەڵ خەڵکێکی پۆزەتیڤ بکە، با پێوەندییەکانت لەگەڵ خەڵکدا لەسەر بناخەی هاریکاری و ڕێز لە یەکگرتن بن.

٤- ئەو کارەت خۆش بوێت کە بۆ بژێوی دەیکەیت، بەڵام تەنیا ئەو کارە مەکە بەشوناسنامەی خۆت.

٥- بایەخ بەبرادەرایەتیی سوودگەیێن بدە.

٦- پێوەندییەکی بەردەوامت بەخواوە هەبێ، بۆ خۆشت سەربەستی لەوەی چۆن ئەم وشەیە لێک دەدەیتەوە.

٧- لێبووردنت بەرانبەر بەخۆت هەبێ، واتە لە هەڵە و گوناهەکانی خۆت خۆش بە. دان بەوەدا بنێ کە هەر ئەوەندەت لە دەست هات.

٨- ئەو کەسانە ببەخشە کە هەڵەیان بەرانبەرت کردووە. ئەوانیش هەر ئەوەندەیان لە دەست هاتووە.

٩- بەردەوام پەرە بەخۆت بدە و بەردەوام شتی نوێ تاقی بکەوە.

١٠- با کردارەکانت لە خۆشەویستییەوە سەرچاوە بگرن.

١١- کە پێویستت بەهاوکاری و یارمەتیی کەسانی تر بوو، سڵ مەکە و مەترسە، داوای یارمەتی بکە.

١٢- چ پارەت هەیە، عاقڵانە و بەئاسوودەیی بەکاریان بهێنە.

١٣- گوزارشت لە جەوهەری خۆت بکە، گوزارشت لە بیر و داهێنانەکانت بکە لە هەرشتێک کە دەیکەیت.

لە هەموو سەردەمێکدا مرۆڤ واتە بیر دەکاتەوە: ژیان بەر لە ئێستا ئەوەندە قورس و سەخت نەبووە، بۆ نموونە هەموو پێمان وایە ژیان ئاسان نییە، پێشمان وایە کە ژیان پێش ئێمە، ئاسان و سادەتر بووە، ئەمەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە مرۆڤبوون خۆی لە خۆیدا ئەرکێکی ئاسان نییە، ئاسان نییە ئینسان بیت، ئەمڕۆش لە هەموو ڕۆژ و سەردەمێک سەختترە کە مرۆڤ بیت، چونکە پێشکەوتن و شارستانیەت لە ترۆپکدایە، ژیان و بوارەکانی لە ئەوپەڕی ئاڵۆزیدان، لە داهاتووشدا لەوانەیە ژیان سەختتر و ئاڵۆزتریش بێ، بەڵام وەنەبێت بەر لە ئێستا ئاسان بوو بێ.

دڵنیا بە لەوەی کە هەموو سەردەمێک پاڵەپەستۆی خۆی هەیە لەسەر مرۆڤ، هەموو سەردەمێک داخوازی و پەڵپی خۆی هەیە، ژیان هەروا بووە و هەرواش بەدەوام دەبێ. تەنیا ئەو کەسە دەتوانێ گرەو بباتەوە و مانەوە و بەردەوامی بۆ خۆی دابین بکا، کە لە هەست و نەبزی گۆڕان دەگات، ئەو کەسەی کە گۆڕان بەدەستوور و یاسای ژیان قبوول دەکات و بەدڵ فراوانیی و شەفافییەتەوە باوەشی بۆ دەکاتەوە.

چارلس داروین، پێی لەسەر ئەوە دادەگرت، کە مانەوە بۆ بەهێزترین کەسە، هەر خۆیشی پێی لەسەر ئەوە دادەگرت کە بەهێزترین کەس ئەو کەسە نییە، بەتواناترین و زیرەکترین کەس بێ لە ڕووی ماسوولکە و مێشکەوە، بگرە ئەو کەسەیە کە دەتوانێ خۆی لەگەڵ گۆڕاندا بگونجێنێ، ئەو کەسەیە کە لە جەوهەری گۆڕان تێ دەگات، ئەو کەسە بوون و بەردەوامی مسۆگەر دەکات. بوون و بەردەوامیش لەم بارەدا، خۆچەسپاندن و بەختەوەری و شادی دەگەیەنێ.

ڕووبەڕووبوونەوەی گۆڕان

بەڵام ڕووبەڕووبوونەوەی گۆڕان هەروا ئاسان نییە، ئازایەتی و بوێریی دەوێ. ئەو ئازایەتی و بوێرییە، پێوەندیی بەبنیاتی جەستە و ماسوولکەوە نییە، ئەو بوێرییە هەست و بۆچوونێکە کە لە زەین و ڕوحەوە سەرچاوە دەگرێت، واتە لە جیهانبینی و دیدی داهێنەرانەوە بۆ گۆڕان هەڵدەقوڵێت. بەو مانایەی کە دەبێ بیر و فەلسەفەی گۆڕانت پێ قبووڵ بێ و بەگەشبینییەوە ڕەفتاری لەگەڵدا بکەیت، ئینجا دەبینی ژیان لە هەموو قۆناخ و وێستگەیەکدا خۆی نوێ دەکاتەوە و هەردەم لە هەنگاوێکی نوێدایە.

لە ڕاستیدا دەبینی هیچ شتێک نییە ناوی کێشە و گرفت بێ، ئەوەی هەیە تەنیا بارودۆخێکی نوێیە، ڕەنگە چاوەڕوان نەکراو بێ، لەوانەیە سەد لە سەد بەپێچەوانەی ویست و خواستی تۆ بێ، لەوانەیە بەهیچ جۆرێک لەگەڵ ئارەزووەکانی تۆدا نەگونجێت، هەر بۆیە ناوی لێ دەنێیت کێشە، گیروگرفت، موشکیلە؛ چونکە بەپێچەوانەی ئارەزووی تۆیە، بەڵام ئەگەر بەقووڵی لە ڕوانگەی فراوانی فەلسەفەی گۆڕانەوە تاوتوێی بکەیت، بۆت دەردەکەوێت کە بارودۆخێکی نوێ هاتووەتە گۆڕێ. دەتوانیت بیگۆڕیت، یان ئەلتەرناتیڤی بۆ بدۆزیتەوە. دەکەوێتە سەر ئەوەی چەند لە گۆڕان دەگەیت و چەندە گۆڕانت پێ قبووڵە.

دەفەرموو لەم گۆشەنیگایەوە تەماشای کێشەکانت بکە، بزانە چەند بەئاسانی چارەسەریان دەکەیت، نەک هەر ئەوەند بزانە چەندە ڕادەی لێبووردنت لە خۆت و لە کەسانی دەوروبەرت پتر دەبێ، چونکە بەلانی کەمەوە بۆت دەردەکەوێ کە یاسای گەردوون وای دەوێت، کە شتەکان دەبێ لە گۆڕاندا بن، ئینجا هەندێک لەو گۆڕانانە لەوانەن کە خۆت بەرپایان دەکەیت، هەندێکیشیان ئەوانەن کە لە دەرەوەی خواست و ویستی خۆتن، ئەگەر لە زمان و سروشتی ئەوی دووەمیان تێ نەگەی و نێگەتیڤانە ڕەفتاری لەگەڵدا بکەیت، ژیانت سەخت و دژوار دەبێ.

هەر نەوەیەک کۆمەڵگەی خۆی هەیە

ئێمەی نەوەی پەنجاکان، ئەوانەی کە وەکو من لە نیوەی یەکەمی پانجاکانی پاش هەزار و نۆ سەد لەدایک بوون، هەموو کات ئەوە دوو پات دەکەینەوە، تەنانەت هەندێک جار بەناسۆر و حەسرەتیشەوە، کە کۆمەڵگە گۆڕاوە، هیچ شتێک وەکو خۆی نەماوە، نەوەی گەنجیش پاش بیست سی ساڵی هەمان شت دووبارە دەکەنەوە، خۆ دەبێ هەروا وەها بێت، ئەمە دەستووری ژیانە، هەموو جارێک کە دەگەڕێمەوە بۆ کوردستان هەست بەجۆرە نیگەرانییەک دەکەم، کە شتەکان وەکو خۆیان نین.

ئەو کەسانەی کە ساڵەهای ساڵە لە بیرەوەرییەکانمدا زیندوو بوون و یادم دەکردن، ئەو شتانەی کە بەجێم هێشتبوون، هیچیان وەکو خۆیان نەماون، هیچ شتێک وەکو ئەوە نییە کە بەجێم هێشت، ئەو دنیایەی کە لە یادەوەریمدا لەم بیست و پێنج ساڵەدا پاراستوومن، ئێستا سەرلەبەریان گۆڕاون، دەگەڕێمەوە سەر هۆش و ئاگایی ئێستا باوەڕ بەوە دێنم، کە هەر نەوەیەک کۆمەڵگەی خۆی هەیە، هەر وەک چۆن هەموو نەوەیەک پاڵەپەستۆی و کێشەکانی خۆی هەیە، دەبێ کاری لەسەر بکا، هەر بەو شێوەیەش هەر نەوەیەک کۆمەڵگەی خۆی هەیە، دەبێ کاری بۆ بکا و سیماکانی بەداهێنان و کردەوەی گرینگ تێر و تەسەل بکا.

تاسەی ڕابردوو

کە گوێ لە گۆرانییەکانی سەردەمی گەنجی دەگرم، کە بەناو وێنە و نامە کۆنەکاندا دەچمەوە، یان هەندێک جار بەڤیدیۆ و دی ڤی دی تەماشای بەرهەمە کۆنەکانی ساڵانی هەشتاکانی خۆم دەکەم، شامیرانی کوڕم پێم دەڵێ بابە تۆ زۆر سۆز و حەنین "نۆستالگیا"ی ڕابردوو دات دەگرێت. شامیران سەر بەکۆمەڵگەیەکی تەواو جیاوازە، بەڵام هێشتا وەکو گەنجێک ڕابردوویەکی دوور و درێژی نییە، ئەو بیر لە داهاتوو دەکاتەوە، داهاتوو سەرمایەی گەنجە،

داهاتوو مەبەست و ئامانجی گەنجە، بۆیە گەنج نۆستالگیا واتە سۆز و تاسەی بۆ ڕابردوو نییە، خۆ ئەگەر هەشبێت ئەوا زۆر کەمە.

ئادەمی چەند مێژووی ڕابردووی دوور و درێژ بێت، چەندە پێ بنێتە ناو تەمەنەوە، ئەوەندە تاسە و سۆزی بۆ ڕابردوو قووڵتر دەبێ، ئەوەندەش کەمتر بیر لە داهاتوو دەکاتەوە، کەسێکی پیر و بەساڵاچوو داهاتووی کورتە. جا ئەگەر هەستی نۆستالگیای تەمەنی ڕابردوو لە چوارچێوەیەکی وجودییانە و شاعیرانە و ناسک بێت، ناخمان دەوڵەمەند دەکات و گەشە و شکۆفە بەرهەمەندەکانی ئینسانییەتمان دەدا، بەڵام ئەگەر ئەم نۆستالگیا و تاسەی ڕابردووە، بچێتە خانەی خۆ خواردنەوە و هەست و نەستی ڕەش و نێگەتیڤەوە، ئەو دەمە دەبێتە مایەی زیانێکی کوشندە.

دوو جۆرە گۆڕان

دنیا لە گۆڕانێکی بەردەوامدایە، جا بمانەوێ یان نەمانەوێ. هەر بەپێی حەتمییەتی گۆڕان دوو جۆرە گۆڕان هەیە: گۆڕانێک کە خۆمان ئەنجامی دەدەین، گۆڕانێک کە لە دەرەوەی سنوور و خواستی خۆمان ڕوو دەدا. جیاوازی نێوان هەردوو گۆڕانەکە لە مەسەلەی هەڵبژاردندا خۆی دەنوێنێ. لە باری یەکەمدا خۆت گۆڕان هەڵدەبژێریت، لە باری دووەمدا کەسێک یان کەسانی تر بڕیارت لەسەر دەدەن. بۆ نموونە کە کۆلێجێک یان پەیمانگەیەک هەڵدەبژێریت، ئەم جۆرە گۆڕانە لە ڕاستیدا گۆڕانێکە کە خۆت هەڵت بژاردووە، بەڵام زۆر جاریش گەلێک سەختە بزانیت ئەم هەڵبژاردنە بەخواستی خۆتە یان فەرزە بەسەرتەوە و هەر دەبێ وا بکەیت. چونکە هەر چۆنێ بێ گەلێ جار کە شتێک یان هەڵوێستێک هەڵدەبژێریت، تەنانەت ئەگەر تەواو ئارەزووی ئەو شتەش بکەیت، هەر ناچاری ئەو شتە هەڵبژێری، چونکە شتێکی تر نییە، یان نازانیت، یان ناتوانیت، کە هەڵی بژێریت.

بۆ تێگەیشتن لە گۆڕان و بەدیهێنانی چاکترین گۆڕانکاری لە ژیاندا، ئادەمی پێویستی بەجۆرە هەستێکی ئاسوودەیی و ڕەزامەندیی هەیە، هەستی

ئەوەی کە سەردەمی گەنجیی خۆی لە خۆیدا جوانترین و خۆشترین قۆناخی ژیانە، سەردەمێکە کە جەستە و مێشک لە ترۆپکدان. جوانترین و دامەزراوترین جەستە، جەستەی گەنجە، هەروەها کراوەترین و ئەکتیڤترین مێشک و دەروون لای گەنج هەیە، بەمەرجێک دەرک بەم ڕاستییە بکەیت و پێی ئاسوودە بیت و پێچەوانەکەی هەڵنەبژێریت. واتە پێت وا نەبێت ژیان تاڵە و دۆزەخێکە بۆ خۆی. کە بواری گەشە و شادی بەکۆسپ و ئەستەم تەنراوە. یان لەوەش ئەستەمتر ئەوەیە کە پێت وا بێت، لە بارێکی خراپدای و ئەو بارە قەت نایەتە گۆڕان و هیچ ئەلتەرناتیڤێک نییە، ئەمە دوا فۆرم و چارەسەرە.

تۆنی نەهامەتی و گلەیی و نارەزایی

بەداخەوە تۆن و نەغمەی گلەیی و نارەزایی گەلێ جار بووە بەتۆنی باو و بەربلاو لەناو گەنجاندا، رەنگە ئەم تۆنە نیشانەی رەفز و یاخیبوون بێت، هەندێ جاریش دەکرێ وەکو نارەزاییەک لەبارەی واقیع و پێکهاتی کۆمەڵگە لێک بدرێتەوە.

ئەم دیاردەیە تەنانەت لەناو گەنجانی ئەوروپاشدا بەدی دەکرێ، گەنجی سوێدی لە هیچی کەم نییە: سەربەستی، دەرفەتی کار، سێکس و پێوەندی، ئازادیی دەربڕین، بوارکانی داهێنان، هەموو ئەمانەی بۆ دابین کراوە، لەگەڵ ئەوەشدا دەنگی گلەیی و نارەزاییی خۆی بەرز دەکاتەوە. کە هەندێک جار رەشبینانە و نێگەتیڤانە دەروانێتە خۆی و دەوروبەر. دەشێ ئەمە ئاکامێکی خۆرسکانەی ئەو هەستە بێت کە پێ دەنێتە ناو قۆناخێکی گرینگەوە، قۆناخێک پڕ لە ئەرک و بەرپرسیارەتی. بەڵام بەداخەوە لای هەندێک گەنج دەبێ بەرەشبینییەکی تەواو. ئەم روانگە رەشبینانەیە دەبێتە هۆی لە دەستدانی تاموچێژی لاوێتی، لە دەستدانی وزەی گەنجێتی چ لە رووی جۆش و هێزی جەستەوە، چ لە رووی داهێنان و ئەفراندنی مێشک و دەروونەوە. تۆنی نارەزایی و نێگەتیڤانە توانستی گۆڕان و گۆڕانکاری مرۆڤ لە سەردەمێکدا دەکوژێ کە لە ئەوپەڕی گەشەی خۆیدایە، ئەویش سەردەمی گەنجێتییە.

بێگومان ئەم دیاردەی بێهوودەییە ڕاستەوخۆ کار دەکاتە سەر هەموو ئاوات و هیوا و خەون ئامانجی گەنجێک کە ناخ و دەروون و مێشکی پڕن لە پلان و دیدی ڕەنگاوڕەنگ بۆ داهاتوو و بۆ ژیانێکی گەش کە چاوەڕێی دەکات.

ئەو کەسە کێیە بتوانیت بیگۆڕیت؟ ئەگەر خۆت نەبیت

زۆرجار گوێمان لە کەسانێک دەبێ کە باس لەوە دەکەن کەسانێکی تر بگۆڕن، یان هەر نەبێت گۆڕانی کۆمەڵگە و کەسانی دەوروبەر مەبەست و ئەمانجیانە. هونەرمەندان و نووسەران زۆرجار باس لەوە دەکەن کە دەیانەوێ کۆمەڵگە بگۆڕن، کەچی خۆیان زۆر بەدەگمەن دەگۆڕێن. تۆ ناتوانیت کەسێکی تر بگۆڕیت ئەگەر خۆت نەگۆڕیی. کە کوردستانم بەجێ هێشت لە هەرەتی گەنجیدابووم، برادەرانی خۆم جێ هێشت و بەرەو ئەورووپا سەفەرم کرد، کە جارێکی تر پاش بیست ساڵ گەڕامەوە، بۆم دەرکەوەت برادەرەکانم کە زۆربەیان شانۆکار و نووسەرن، ئێواران لە هەمان یانە کۆ دەبنەوە. پتر لە بیست ساڵ بەهەمان شێوە یەکتر دەبینن، بەیادی جاران زۆرم پێ خۆش بوو جارێکی تر پێکەوە دانیشین، بەڵام ئەوەی جێگەی داخ بوو، ئەوە بوو کە باسەکانیان تا ڕادەیەکی زۆر هەر هەمان باس بوو، هیچ گۆڕانێک لە ناوەڕۆکی قسە و بابەتەکانیان بەدی نەدەکرا، هەستم بەهیچ گۆڕانێک نەدەکرد، تەنانەت بەهەمان شێوەی جاران باسیان لەوە دەکرد، چۆن کۆمەڵگە بگۆڕن.

دەرهێنەری ئەوتۆ هەن کە زۆر پێ لەسەر ئەوە دادەگرن کە ئەکتەر دەگۆڕن، ڕیژیسۆرێکی هاوەڵم داوای لێ کردم ئامادەی پرۆڤەکانی بم و باری سەرنج و تێبینییەکانی خۆمی بۆ باس بکەم، سەرنجم دا بێهوودە لەگەڵ یەکێک لە ئەکتەرەکاندا هەوڵ دەدا و ئەویش بەنابەدڵی خواستەکانی جێبەجێ دەکات، پاشان ڕیژیسۆرەکە پێی گوتم: ئەم ئەکتەر پیشەکار نییە، هەوڵ دەدەم بیگۆڕم و سەرلەنوێ ڕای بهێنم. پێم گوت بۆ ئەوەی بیگۆڕی تاکە یەک ڕێگەت لە پێشە، ئەویش ئەوەیە کە چیی تر هەوڵ نەدەی بیگۆڕیت

ئەگـەر باوەڕ بـەوە بێنیت کـە گـۆڕان دەبێ لـە خـۆتـەوە دەست پێ بکا و لە ناخی خـۆتەوە سـەر هـەڵبدا، هەسـتی بەرپرسـیـاریت لەلا دروست دەبێ، ئەم هەستـە وامان لێ دەکات کە خۆمان بەبەرپرسیار بزانین بەرانبەر بەبیروباوەڕ و کردارەکانمان، چونکە بیر و کردار هەرچەندە بچووکیش بن، هەر گوزارشت لە هەڵویست دەکات، هەڵویست بەرانبەر بەکەسانی تر و بەرانبەر بەدنیا. لە ڕاستیدا باوەڕهێنان بەڕۆڵی گۆڕان لە خودی خۆتەوە بۆ دنیا، وات لێ دەکات چیی تر گلەیی لە دنیـا و دەوروبـەری خـۆت نەکـەیت، چیی تر نـوشـسـتی و نەهامـەتییـەکانت نـەکەی بەبیـانوویەک، کـە تۆ خـۆت بێ گونـاه و بێ خـەتای، بگرە وا بزانی کە کەسـانی تر دەورێکی خراپ دەگێڕن لە ڕەوتی ژیانتدا، یان ڕێکەوت و بێ شانسی و نەگبەتی بوارت پێ نادەن. بەپێچەوانەوە، ئەو کەسەی کە هەردەم هەوڵی گـۆڕان دەدا، دەزانێت کە گۆڕان فـەلسـەفـەی ژیانە، دوێنێ وەکو ئەمڕۆ نابێت، ئەمڕۆش وەکو سـبـەینی نابێ، هەر بۆیـە کە باوەڕت بەوە هێنا کە بۆ ئەوەی دنیا بگۆڕیت دەبێ خۆت بگۆڕیت، یەکسـەر پەنا دەبەیتە بەر کردار. ئـەمـەش بەهۆی ئەوەوەیە کە بیـر لە گۆڕان دەکـەینەوە، بەشـێـوەیـەکە چەند پرسیارێکی ڕەشبینانە و نێگەتیڤ ئاراستەی خۆمان دەکەین، خۆ ئەگەر لە بری ئەو پرسـیـارانـە پرسـیـاری گەشـبـینانە و پۆزەتیڤ لە خـۆمـان بکەین، دەگەین بەئەنجامی پۆزەتیڤ و دڵخـۆشکەر. لە ڕاستیـدا وەڵامی پرسیارەکان هەر لە پـرسـیـارەکـان خـۆیانەوە سـەرچاوە دەگرن، چونکە پـرسـیـاری چاک وەڵامی وا نابێت، گـۆڕان تەنیـا لـە ناوەوە دەست پێ دەکـات، ئێـمـەی ئادەمی هیچ هێزیک نییە بمانگۆڕێت، بەڵام فاکتۆر و هۆ و کەرەسـتە و میتود هـەن کە هـانمـان دەدەن و ڕێنوێنیـمـان دەکـەن و یارمــەتیــمـان دەدەن کـە بگۆڕێین. گۆڕانەکە دەبێ لە ناخماندا چەکەرە بکات.

زۆرجـار بەڕیژیسـۆران دەڵێم کـە چیی تر بـاس لەوە نەکـەن کـە دەیانەوێت ئەکتـەر بگۆڕن؛ چونکە ئەمـە مـەحاڵە، دەرهێنەر دەتوانێت هانی ئەکتـەر بدا و دەستی بگرێت و ڕێگەی بۆ خۆش بکا تاکو بەرەو چاکتر بگۆڕێت، بەڵام وەکو ئەوەی بیگۆڕێت، شـتی وا نییـە، ئەم بۆچوونە نەک تەنیـا لە هونەردا وایە، بگرە

له هەموو بوارەکانی سەرکردایەتی و ڕێبەرایەتیکردن و سیاسەت وایە.

جۆن میللەری نووسەری کتێبی "پرسیار لە پشتەوەی پرسیار" دەڵێ: کە پرسیار لە هەر کەسێک دەکەیت: دەتەوێت چ بگۆڕیت بۆ ئەوەی بارێکی باشتر بهێنێتە کایەوە؟ یەکسەر دەڵێن: دەزانی چی؟ هەموو جۆرە بیر و بۆچوونێکیان بەمێشکدا گوزەر دەکات، بەڵام کەس ناڵێت دەمەوێت، خۆم بگۆڕم". بۆیە جۆن میللەر دەڵێت باشترین ڕیگە بۆ گۆڕان ئەوەیە کە بەبیر و بۆچوونەکانی خۆتدا بچیتەوە، لە بری ئەوەی خۆت بەبیر و بۆچوونی کەسانی ترەوە خەریک بکەیت. بەکورتی ئەم میتودە لەو ڕاستییەوە سەرچاوە دەگرێت کە دەڵێت: من دەتوانم تەنیا خۆم بگۆڕم.

میتودێک بۆ کردار

جۆن میللەر، میتودێک بۆ کردار پێشنیاز دەکات، کە ناوی لێ ناوە "پرسیارەکانی گۆڕان" و لەسەر پرەنسیپێکی زۆر سادە و ڕەوان دەڕوات: هەموو گۆڕانێک سەرەتا کاردانەوەیەکی نابەدڵ و نێگەتیڤمان لا دروست دەکات، گشتی چاکی لێ دەبێتەوە. مەبەست ئەوەیە کە لە بری پرسیاری خراپ و ناشیاو پرسیاری چاک و شیاو لە خۆمان بکەین. بەڵام چۆن پرسیاری چاک لە پرسیاری خراپ جودا بکەینەوە؟ یاخۆ پرسیاری چاک، چییە و چۆنە؟

جۆن میللەر وەکو وەڵامێکی گشتی و سەرەتایی بۆ پرسیاری چاک سەبارەت بەفەلسەفەی گۆڕان سێ ئاراستەی سادەمان پێشان دەدا:

١- بەپرسیاری "چی" و "چۆن" نەک بە"بۆچی" و " کەی" و "کێ" دەست پێ بکە.

٢- "من" نەک "ئەوان" ،" ئێمە" ، "ئێوە" یان "تۆ" بەکار بهێنە.

٣- فوکس بخەرە سەر کردار.

کردارە گرینگەکانی ژیانمان، ئەو کردارانەی کە پەرە بەژیانمان دەدەن و پێشی دەخەن، ئەو کردارانەن کە وەڵامی ڕەوتی گۆڕانکارییەکانی ئەم دنیایە

دەدەنەوە، ئەو گۆڕانكارییانەش بەشێكیان گەلێک گەورەن و باس دەكرێن، تەنانەت ماسمیدیا خۆی بۆ تەرخان دەكات، بەڵام بەشی دووەمیان ئەوانەن كە گۆڕانكاری وردن، لە ڕاستیدا ئەو گۆڕانكارییانەن كە ژیانمان كۆنترۆڵ دەكەن. ژیانی هەریەک لە ئێمە وەكو كەشتییەكی بچووک وایە لەناو ڕووبارێكی پڕ تەوژم و بەجۆش، كە گۆڕانكاریی بچووک بچووک داینەمۆ و توانایەتی. زۆربەی ئەو گۆڕانكارییانە برێتین لە تەوژمی بچووكی ژێر ڕووكەشی ڕووبارەكە و بەچاو نابینرێن، بەڵام لە هەموو ساتێكدا ڕوو دەدەن.

گەورەترین گۆڕان لە گۆڕانكاریی بچووكەوە دەست پێ دەكات، دەست لەملكردنی گۆڕانكاریی بچووک، هونەرێكی گەورەیە و هەوێنی گۆڕانكاریی گەورەیە، بەشێوەیەكی گشتی ئەو گۆڕانە گەورانەی كە لەسەر بناخەی گۆڕانكاریی ورد و بچووک دروست دەبن، گۆڕانكاریی پتەو و ڕاستەقینەن تەمەن و كاریگەرییان درێژترە. زۆربەی زۆری ئەو گۆڕانكارییانەی كە ڕادیكاڵ و بنجبڕ و كتوپڕن، كەم جار سەركەوتن و ئەنجامی باش بەدەست دەهێنن.

میتودی "كایزن"، یەک هەنگاوی بچووک، ڕەنگە سەرانسەری ژیانت بگۆڕێت

میتودی بەناوبانگی كایزن لە گۆڕاندا، لەسەر بناخەی ئەوە دەڕوات كە یەک هەنگاوی بچووک ڕەنگە هەموو ژیانت بگۆڕێت. ڕەنگە بەسەركەوتنێكی بچووک شاد و بەختەوەر نەبیت، بەڵام سەركەوتنێكی بچووک لە نوشستی چاكترە، ئەمە جەوهەری فەلسەفەی كایزنی جاپانییە، ئەمەش پشت بەو حیكمەتە دەبەستێ كە دەڵێ: كارە گەورەكان بەهەنگاوی بچووک ئەنجام دەدرێن.

چینییەكان «كۆنفوشیوس» دەڵێن: گەشتی هەزار میل بەهەنگاوێک دەست پێ دەكات. ژیانی ڕۆژانەمان زۆر جار ئەوەمان بۆ دووپات دەكاتەوە، كە گۆڕان خۆی لە خۆیدا، مایەی مەترسییە، ئەگەر جارێک لە جاران ڕێگەی ڕۆژانەت بگۆڕیت یان بتەوێت منداڵ دروست بكەیت، هەردوو گۆڕانەكە مەترسیت لەلا

دروست دەکەن، بەڵام بەدوو ئاستی جیاواز. ڕووبەڕوونەوەی گیروگرفتی بچووک ئاسانترە لە ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەی گەورە، نەک هەر ئەوەندە بگرە ڕێگەی چارەسەرکردنی کێشەی گەورەیشت بۆ ئاسان دەکات.

پرسیاری بچووک، بیرکردنەوە لە شتی بچووک، ئەنجامدانی کرداری بچووک، چارەسەرکردنی گرفتی بچووک، گیانی بەرەنگاری و گۆڕان و خۆتازەکردنەوەمان لەلا جۆش دەدا، بەڵام لەمەش گرینگتر ئەوەیە، مەترسیی ڕۆژانەمان لە گۆڕان و گۆڕانکاری دەرەوێنێتەوە.

بڕوا ناکەم کەس ئەوەندەی گەنجان کار و پڕۆژەی ئەمڕۆ بخەنە سبەی، بەبیانووی ئەوەوە هێشتا زووە و کاتم بەدەستەوەیە، هەندێ جار ئارەزوویەکی بچووک کە دەکرێت بەئاسانی بهێنرێتە دی، چەندان جار دوا داخرێت ، ئینجا ئەوەندە دوا دەخرێت تاکو دەگەینە تافی پیری، ئیتر تەمەن بەسەر دەچێت، ئەگەر لە خۆمەوە دەست پێ بکەم، دەتوانم باس لە چەندان پڕۆژەی گرینگ بکەم کە هەر لە تەمەنی لاوێتیمەوە بیرم لێ کردوونەتەوە، بەڵام هەردەم دوام خستوون، ئەمڕۆ نا سبەینێ، تاکو ئێستاش بەدیم نەهێناون، هەر بۆ نموونە مەلەوانی. دۆستێکم لە هەشتاکانەوە باسی لەوە دەکات کە دەیەوێ لە زانکۆدا دەست بەخوێندن بکات، وابزانم تازە درەنگە.

لە تافی مێردمنداڵیمەوە، خواستی ئەوەی خۆم فێری مەلەوانی بکەم ختووکەی ئارەزووەکانم دەدا، بەڵام هەموو کات پێم وابوو کە هێشتا زووە، چونکە پێم وا بووە کات زۆر دەگرێت. کە گەیشتمە ستۆکهۆڵم لەوە ئاسانتر نەبوو کە لە یەکێ کۆرسەکانی ملەوانیی ناوی خۆم تۆمار بکەم و دەست پێ بکەم، ئینجا دیسانەوە هەستم دەکرد کاتم نییە. لە وڵاتێکی وەکو سوێددا ئەم کارە زۆر ئاسانە و مەلەنەزانین وەکو عەیبە وایە. ئێستا کە دەچمە کۆرسێکی مەلەوانی تێ دەگەم ئەوەی من بەمانگێک فێری دەبم ، منداڵێک یان گەنجێک بەسەعاتێک فێری دەبێ، چونکە کاردانەوەی جەستەییمان و توانستی فیزیکمان جیاوازییەکی گەورەی هەیە.

خەونەکەی ئاسـۆ

دۆسـتێکم کـە ناوی" ئاسـۆ"ی بۆ هەڵدەبژێرم، یەکێک لە خـەونەکانـی ئەوەیە زمانی ئینگلیزی فێر بێت، چونکە بۆ کارەکەی وەکو لێکۆڵەر نەک هەر گرینگە بگرە، پێویستە و مەرجە. بەڵام پێی وایە، کاتێکی زۆر دەبات، ئینجا ئەرکێکی گـەلێ قورسـیشـە دەبێ باش خـۆی بۆ ئامـادە بکا تاکـو بتوانێت بەرەنگاری بێتەوە، ئەوەندە من بزانم پازدە ساڵ دەبێ بیر لەم مەسەلەیە دەکاتەوە، بەڵام هەر دوای دەخات، تاکو ئێستاش هەر بەتەمای فێربوونی زمانی ئینگلیزییە و دەڵێت چاوەڕێی دەرفەتێکی گونجاو دەکەم، ئەم دۆستەم نازانێت کە دەرفەتی گونجاو بەو شێوەیەی ئەو بیری لێ دەکاتەوە هەرگیز نایەت. دەرفەتی گونجاو تەنیا ئەمڕۆیە و سبەینێ نییە.

باشـە ئێستـا ئەگەر بەپێی تەکنیک و میتـودی کایزن بیـر لە پڕۆژەی ئەم دۆستەمان بکەینەوە، دەبێ لە بچووکترین هەنگاوەوە دەست پێ بکەین، کایزن دەڵێ: هـەوڵ بدە هەر ڕۆژەی یەک وشـەی نوێ فـێـر ببـیت، خـۆ ئەگـەر ئەم ئەرکەیشت پێ سەختە فەرموو بیکە بەهەفتەی یەک وشە، ڕەنگە پێت سەیر بێت و بڵێی ئەمە کارێکی بێهوودەیە، بەڵام من پێم وایە کە ئەگەر هاوەڵەکەم بەدرێژاییی ئەم پازدە ساڵە، تەکنیکی کایزنی وەکو نەزمێک پیادە کردبا، ئێستا بێگومان تا ڕادەیەکی باش، هەر نەبێت زۆر لە ئێستا چاکتر ئینگلیزیی دەزانی.

لە ڕاسـتـیـدا ئەگـەر ڕۆژێ یان هەفـتـەیەک بەوشـەیەک دەست پێ بکەیت باشتر دەبینیت کە هەر خۆت ئەرکێکی گەورەتر دەگریتە ئەستۆ و پتر کاری لەسەر دەکەیت و خێراتر فێر دەبیت، خۆ ئەگەر بیر لەو بکەینەوە کە زانینی وشـەیەک لە نەزانینی هیچ چاکترە، فێربوونی وشـەیەک هیچ کـاتێکمـان لێ ناگرێت، ئینجا لە ئەوەش گرینگتر ئەوەیە کـە مەترسـیت لەو ئەرکـە، ئەرکی فـێربوونـی زمـانێکی گـەورەت لەلا دەڕەوێتەوە. چونکە چیی تر ئەو پرسـیـارە ناکەیت: تۆ بڵێی فێر ببم، تۆ بڵێیت تێدا سـەرکەوم و نوشسـتـی نەهێنم. نە

بەرزبوونی پاڵەپەستۆی ناوە و نە سەرکردنی پلەی هۆرمۆن و ترپە ترپی دڵ، زۆر بەئاسوودەیی هەنگاو بەهەنگاو بەرەو مەبەست ڕێگە دەبڕیت.

هەر لێرەدا حەز دەکەم نموونەیەکی تر بهێنمەوە کە پێوەندیی هەیە بەکارکردن لەگەڵ قوتابییانی پەیمانگەی باڵای شانۆ لە مەغریبدا.

من هەموو کات داخوازیم لە قوتابییانی شانۆ ئەوەیە کە دەبێ هەوڵ بدەن زمانی ئینگلیزی فێر بن، چونکە ئەم زمانە زۆر یارمەتییان دەدا کە زووتر و ڕاستتر خۆیان پەروەردە بکەن و خۆیان ڕابهێنن. بەڵام قوتابییەک کە تاکو پلەی زانکۆ فێری ئینگلیزی نەبووبێت، هەموو کات پێی وایە درەنگە و تەمەنی بۆ ئەو ئەرکە بەسەرچووە. زۆرجار ئەوە دووپات دەکەمەوە کە ئەمە ڕاست نییە و بیانوویەکە کە لە ترس و تەمبەڵییەوە سەرچاوە دەکرێت، بەتایبەتی لەم سەردەمەی ئێستاماندا کە هەموو شتێک بەهۆی تەکنۆلۆجیا و ئامرازەکانی پێوەندی و ڕاگەیاندنەوە گەلێک ئاسان کراوە. دەتوانیت لە هەر سووچ و قوژبنێکی ئەم دنیایە فێری هەر زمانێک ببیت، ئەگەر مەبەستت زمان فێربوون بێ.

چوار ساڵ لەمەوبەر هەمان مشتومڕ دەستی پێ کردەوە، قوتابییەکان لە پۆلی یەکەمدابوون، گەلێک بەڵگەیان هێنایەوە کە ئەم کارە سەختە و بەوان ئەنجام نادرێ، چونکە بۆ نموونە ناتوانن سەفەر بکەن بۆ بەریتانیا یان هەر وڵاتێکی ئینگلیزی زمان، یان بەگەورەیی زمان فێربوون مەحاڵە، نەبوونی کات و پارە و وزە و تاقەت... هتد.

بەرانبەر بەمانە هەموو باسی میتودی کایزنم بۆ کردن، هەنگاوی بچووک، کرداری بچووک، چارەسەرکردنی کێشەی بچووک.

ساڵی پار کە گەڕامەوە بۆ ئەوەی بۆ هەمان گرووپ کە پۆلی چواربوون و ئەمساڵ خوێندنیان تەواو کرد، شانۆنامەی "خەونە نمایشێک"ی نووسەری شانۆیی سویدی "ئۆگوست ستریندبێرگ" دەربهێنم، گەڕامەوە سەر دووپاتکردنەوەی بایەخ و گرینگیی زمانی ئینگلیزی. بۆم دەرکەوت کە

هەنگاوێکی باشیان ناوە و لەو بوارەدا گۆڕانێکی گەورەیان بەسەردا هاتووە. باشە ناڵێم هەموو بێ سێ و دوو بەقسەیان کردبووم، بەڵام سێ و چوار کەسیان داوای دەقی شانۆنامەکەیان بەزمانی ئینگلیزی لێ کردم و پاشتریش دەقەکەیان فۆتۆکۆپی کرد و خوێندیانەوە و لەگەڵ دەقە عەرەبییەکەدا بەراوردیان کرد و هەندێک گۆڕانکاریی بەسوودیان تێدا کرد.

کەسێک ئاگەداری ئەو شانۆنامەیە بێ دەزانێ کە گورانییەکی تێدایە، ئەو ئەکتەرە کە گۆرانییەکەی دەگوت: پێشنیازی ئەوەی کرد کە گۆرانییەکە بەزمانی ئینگلیزی بڵێت، منیش کە گوێم لێ گرت هەستم کرد ئینگلیزییەکەی گەلێک بێ گەرد و ڕەوانە، جا لەبەرئەوەی خۆی مۆسیقاژەنێکی لێهاتوو بوو، گوێیەکی ڕایەڵی بۆ مۆسیقا و تونەکانی دەنگ هەبوو، لە ڕووی فۆنەتیکەوە گەلێک لە خۆم چاکتر بوو، کە من لە سەرەتاوە هاندەری بووم بۆ فێربوون.

بۆیە ژیان هەموو ڕۆژێک دەرفەتێکی نوێیە، نابێت لە دەستی بدەیت، بەڵام ئەوەندەیە لە کاتی خۆی و لە ڕۆژی خۆیدا دەرکی پێ ناکەیت، زۆرجار لە تافی پیریدا، پەشیمان دەبینەوە و ئاخ بۆ ئەو دەرفەتانە هەڵدەکێشین کە بەفیڕۆمان داون.

گرفتە بچووکەکان

زۆرینەی خەڵک خۆیان وا ڕاهێناوە لەگەڵ گرفتی بچووکدا بژین و کۆمەڵێک گرفت و کێشەی بچووک بووە بەبەشێک لە ژیانیان. بۆچی؟ چونکە ئەم گرفتانە ئەوەندە ئاسان و بچووکن، کە پشتگوێ خراون و ڕۆژانە دووبارە دەبنەوە بەڕادەیەکی ئەوتۆ کە پێمان وایە هیچ کاریگەرییەکی نێگەتیڤیان بەسەرمانەوە نەماوە. خۆ ئەگەر بەوردی لە هەر یەکێک لەم گرفتانە بکۆڵینەوە، دەگەینە ئەو باوەڕەی کە ئەمە وا نییە. چونکە کۆمەڵێک گرفتی بچووک کە کۆ دەبنەوە لە ئاکامدا گرفتێکی گەورە پێک دێنن. بگرە هەندێک لەو کێشە بچووکانەی کە چارەسەریان ناکەیت، کرۆک و ماکی کێشە گەورەکانی ژیانتن و دەبنە کۆسپ و لەمپەر لە پێش خواست و ئامانجەکانی ژیانتدا. کە

کێشەیەکی بچووک چارەسەر دەکەیت، ئینجا ئەوەت بۆ دەردەکەوێت کە چەند کاریگەریی بەسەر کێشە سەختەکانی ژیانتەوە هەیە، پاشتر چارەسەری ئەوانیش ئاسان دەکەوێتەوە.

ئەگەر بتەوێت جێگەی خۆت لە دنیادا خۆش بکەیت، دەبێ بەر لە هەموو شتێک بیر لە چارەسەری گرفتە بچووکەکانی دەوروبەرت بکەیتەوە، لە بچووکترین گرفتەوە دەست پێ بکە و ڕاستی بکەوە.

چارەسەرکردنی کێشە بچووکەکانی ژیان تەکنیکی چەند ئاسانە ئەوەندەش گرینگە، نەک تەنیا لەبەرئەوەی گیروگرفتەکانی ژیانت بۆ چارەسەر دەکات و ئاسوودەت دەکات، بگرە هاوکات و سەرەڕای ئەوەش میتودێکی کاریگەرە کە بە" ئێستا و ئێرە" ت گرێ دەدا، لە نیگەرانیی ڕابردوو و مەترسیی داهاتووت دەپارێزی و دەتهێنێتەوە کۆشی ئێستا، چونکە کێشەکان هەر لە کۆشی ئێستادا چارەسەر دەکەیت. بەم تەکنیکە سەد لە سەد سوود لە شیمانە و مەرجەکانی ئەمڕۆی ژیانت دەبینی.

هەربۆیە کە ئەم میتودە پیادە دەکەیت کاری ئەمڕۆ دوا ناخەیت و هەر لە ڕۆژی خۆیدا ئەنجامی دەدەیت. زۆرینەی خەڵک بۆ ئەوەی خۆیان لە ئەرک و کاری ئەمرۆ بدزنەوە وشەی "ئەگەر" بەکار دێنن. گوتەیەکی نەستەقی ئینگلیزی هەیە کە دەڵێت" وشەی ئەگەر ئەگەر پاپۆڕێک بووایە، هەموو کەسێک سواری دەبوو" ئەگەر یەکێکە لەو کەرەستانەی کە لە مەرج و بوارەکانی ئێستامان بێ بەش دەکات، سا یان ئەوەتا دەمانبەستێتەوە بەڕابردوویەکەوە کە بەسەرچووە و هەرگێز ناگەڕێتەوە، یان دەمانبەستێتەوە بەداهاتوویەکەوە کە هێشتا نەهاتووە و لەوانەشە هەرگیز نەیگەینێ.

کرداری بچووک نە کاتی زۆر دەوێت، نە پارەی دەوێت، نە ئیرادەیەکی بەهێز و متمانە بەخۆبوونێکی پتەوی دەوێ، نە مەترسیی سەرنەکەتن و نوشستی ئازارت دەدا. ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە مێشک خێراتر قبووڵی دەکات و خۆی پێ ڕادەهێنێت، چونکە بەڕیتمێکی لەسەرەخۆ هێدی هێدی دادەچۆڕێتە ناو سیستەمی مێشکەوە.

د. فازڵ جاف (٦)

زۆرجار گەنجان پێیان وایە کاتێکی زۆریان بەدەستەوەیە بۆ بەدیهێنانی نیاز و مەبەستەکانیان، بۆ نا؟ هێشتا لە لووتکەی تەمەندان و کات زۆری بەبەرەوە ماوە، بۆیە گەلێک جار کاری ئەمڕۆ دوا دەخەن، خەون و خواستەکانیان دوا دەخەن، زۆرینەیان پێیان وایە ئەوەی کە دەیانەوێت زۆری دەوێت، بێ ئەوەی بیر لەوە بکەنەوە کە ئەو گۆڕانەی دەیکەن نەک هەر گرینگە بگرە پێویستیشە. هەندێک جار ئەوەندە پێویستە کە هەموو کار و پیشە و داهێنانت بەو گۆڕانکارییە بچووکانە دەگۆڕێن و گەشە دەکەن و دەبنە هۆی بەدەستهێنانی سەرکەوتنی گەورە لە ژیاندا.

بەسەرهاتی گۆرانیبێژێکی بەناوبانگ وەکو نموونەیەک

لە سەرەتای هەشتاکاندا کە ئەوەندە نەبوو لە سوێد دەژیام، گۆرانیبێژێکی بەناوبانگ سەردانی ماڵەوەی کردم. زۆر گلەیی لە مۆسیقاژەنەکان دەکرد، هەروەها گلەیی لە بەختی خۆی دەکرد کە بۆچی خۆی فێری مۆسیقا نەکرد. پێم گوت، ئەگەر خۆت فێری ئامێرێک بکەی گیروگرفتەکەت چارەسەر دەکەیت، ئەو گۆرانیبێژانەی کە مۆسیقاژەنن کێشەی لەم جۆرەیان نییە. گۆرانیبێژانی ڕۆژهەڵات نەبێت کە زۆربەیان لە مۆسیقادا کۆڵەوارن، لە ڕۆژئاوادا گۆرانیبێژێک بەدی ناکەم مۆسیقاژەن نەبیت. کەڵەگۆرانیبێژانی وەکو ئێلڤیس پرسلی و ڤیسۆتسکی دوو نموونەی بەرزی دنیای هونەرن کە بەیەک گیتار جوانترین داهێنانیان پێشکێش بەدنیا کرد. پێم گوت تۆ ئێستا لە شارێکی وەکو ستۆکهۆڵمی کە پڕە لە قوتابخانە و سەنتەری فێربوونی مۆسیقا، بۆچی خۆت فێری ئامێری گیتار یان عود ناکەیت. بیرێکی کردەوە پاشان گوتی: تازە درەنگە، کاتی دەوێت، لە ڕووی دەروونییەوە لە خۆم ڕانابینم... هتد.

هونەرمەندەکە هاوکات کە قسەی بۆ دەکردم، زۆر بەگەرمی تەسبیحەکەی بادەدا و یاری پێ دەکرد، پێم گوت ڕۆژی چەند سەعات یاری بەو تەسبیحە دەکەیت، گوتی لە مەبەستت تێ ناگەم؟ گوتم ئەگەر لە هەفتەیەک چل و پێنج دەقیقە تەرخان بکەیت بۆ وانەیەکی مۆسیقا ئەوا پاش چەند ساڵێک فێری

مۆسیقا دەبێت و هونەرەکەت زۆر پاش پێش دەکەوێ. بیهێنە پێش چاوی خۆت ئەم قسەیە دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی هەشتا و چوار.

ئەگەر ئەو هونەرمەندە لەم ماوەیەدا کە دەکاتە نزیکەی بست و چوار ساڵ هەفتەی یەک سەعاتی بۆ پێشخستنی هونەرەکەی خۆی تەرخان کردبا، ئێستا لە بواری هونەردا پایەیەکی بەرزتری هەبوو، نەک ئەو پایەیەی کە بەهۆی بەهرەیەکی سروشتی و خۆڕسکەوە هەیەتی، بەهرەیەکە بەهیچ جۆرێک داهێنانی خۆی تێدا نییە.

چەند گۆرانیبێژ بەگەنجی هاتنە ئەوروپا و فێری مۆسیقا بوون، چەند نووسەری گەنجمان هاتنە ئێرە و بەتەواوەتی فێری زمانێکی تر بوون، چەند شانۆکارمان توانییان بەراهێنانێکی نوێدا ڕەت بن. بێگومان ئەم بۆچوونە زۆربەی زۆری ئەو لاوانە دەگرێتەوە کە ڕوویان لە ئەوروپا کردووە. کە لاوێک ڕوو لە ئەوروپا دەکات، بێگومان کۆمەڵێک خەون و ئارەزووی هەیە و دەیەوێت لە وڵاتە نوێیەکەیدا بیانهێنێتە دی. بەڵام خەونەکانیان بەدەگمەن دێنە دی. هۆی یەکەمیش دەگەڕێتەوە بۆ کێشەی چۆنیەتیی تێگەیشتن لە گۆڕان، کە مەترسییەکی گەورەمان لا دروست دەکات وامان لێ دەکات پشت هەر بەیاسا و ڕێساکانی ڕابووردومان ببەستین، چونکە ئاسانە و هیچی ناوێت، ئەوانە هەر بەجەستە لە ئێرەدا و لە ئێستادا دەژین، دەنا هەر لە ڕابردوودا چەقیان بەستووە و لە وڵاتەکەی خۆیاندا ماونەتەوە وەکو ڕوح و مێشک و دەروون و خەیاڵ و فانتازیا، هێشتا سەفەریان نەکردووە. تەنانەت کە بەسەردان دەگەڕێنەوە هەندێک جار برادەرانیان پێیان دەڵێن: هەروەکو خۆت ماویتەوە و لەوە ناچێت چەند ساڵێک بێت ئێرەت بەجێ هێشتبێ.

تەمەن بواری ئەوە نادات، پڕۆژەکانت دوا بخەیت، هەنگاوی بچووک، پرسیاری بچووک، چارەسەرکردنی کێشەی بچووک، کرداری بچووک تەواو یارمەتیت دەدەن کە چیی تر کارەکانت دوا نەخەیت.

ستراتیجەکانی میتودی کایزن چین؟

دیارە گۆڕانکارییە گەورەکان لە مەترسیدا بەشی شێریان هەیە، گۆڕانکاری گەورە تەنانەت ئەوانەی کە زۆر پۆزەتیڤن و ئاکامەکانیان مسۆگەرە مەترسی و دوودڵیمان لا دروست دەکەن. هەموو گۆڕانێکی ڕادیکاڵانە و بنجبڕانەکان پلەی مەترسیمان بەرزتر دەکەنەوە. بەپێچەوانەوە گۆڕانکاریی بچووک دیواری مەترسی لە بەردەم عەقڵ و هۆشدا دەڕووخێنێ و بەرەو بیرکردنەوەی ژیرانە و داهێنانمان دەبات.

فەلسەفەی کایزن شەش ستراتیج لە پرۆسەی گۆڕاندا پێشنیاز دەکات:

١- پرسیاری بچووک لە خۆت بکە، بۆ ئەوەی مەترسی برەوێنیتەوە و هەروەها بۆ ئەوەی بگەی بەداهێنان.

٢- داهێنانی بیرۆکەی بچووک: تاکو بتوانیت نەریت و کارامەییی نوێ بەدەست بهێنیت بێ ئەوەی تاکە یەک ماسوولکە بخەیتە کار.

٣- بزووتنەوەی بچووک: کە لەوانەیە سەرکەوتنی گەورە بهێنێتە دی.

٤- چارەسەرکردنی گیروگرفتی بچووک: تەنات لە کاتی کێشەی گەلێ گەورەدا.

٥- بەخشینی خەڵاتی بچووک بەخۆت و بەکەسانی تر بۆ بەدەستهێنانی ئاکامی چاکتر.

٦- ئاگەداریت سەبارەت بەو دەرفەتانەی کە بچووکن، هاوکات گرینگ و کاریگەرن، بەڵام کەسانی تر دەرکی پێ ناکەن.

میتودی کایزن پێمان دەڵێ: مێشکی مرۆڤ لەسەر بەرەنگاریکردنی گۆڕان پرۆگرام کراوە، تەنیا گۆڕانکاری بچووک دەتوانێت ئەم پرۆگرامە بەسیستەمی مێشک بگۆڕێت، چونکە لەسەر ڕەوتێکی درێژخایەن و لەسەرخۆ دەڕوات. کە پرسیاری بچووک ئاراستەی مێشک دەکەیت، مەترسی دەکشێتەوە و یەخەی مێشک بەردەدا، ئینجا مێشک بەئاسوودەیی کاری خۆی دەکات و ڕەفتار

لەگەڵ پرسیارەکان دەکات و هەوڵ دەدا وەڵامیان بداتەوە و گۆڕانکاریی پێویست بهێنێتە کایەوە.

ڕاهێنانێکی میتودی کایزن

ئەم ڕاهێنانە لە کتێبی "ڕێگەی کایزن" ەوە وەرگیراوە، نووسینی: دوکتۆر ڕۆبیرت موریر.

بڕیار: چۆنیەتیی بەکارهێنانی کات بەشێوەیەکی بەکەڵک.

هەنگاوە بچووکەکان:

١- لیستێکی ئەو چالاکییانە بکە کە کاتت لێ دەگرن و سوودیان لێ نابینیت یان هانت نادەن بۆ شتێکی چاکتر، بۆ نموونە: تەماشای تەلەڤزیۆن، خوێندنەوەی بابەتی بێ کەڵک، تەماشای ئینتەرنێت بێ هیچ مەبەستێک... هتد.

٢- لیستێکی ئەو چالاکییانە بکە، کە پێت وایە بەکەڵکت دێن و لە چالاکییەکانی ئێستات، سوودگەێنترین. ئینجا هەموو ڕۆژێک یەکێک لەو چالاکییانە بخەرە سەر لیستەکە.

٣- هەر ئەوەندە کە لیستی چالاکییە بەکەڵکەکانت دەستنیشان کرد، بەردەوام بە و هەوڵێکی بچووک بدە، بەڵام لە سنوورێکی زۆر بچووکدا و بێ ئەوەی هەڕەشە لە هیچ شتێکت بکا. ئەگەر دەتەوێت یاداشتەکانت بنووسیتەوە، دەست پێ بکەوە، بەڵام لەگەڵ خۆتدا پەیمانێک ببەستە کە ڕۆژی لە سێ ڕستە پتر نەنووسیت.

٤- هەموو ڕۆژێک ناوی کەسێک بنووسە کە هەست دەکەیت ژیانێکی بەکەڵکتر دەژیت، ئینجا یەکێک لەو شتانە یاداشت بکە کە ئەو کەسە دەیکات و جیاوازە لەو شتانەی کە تۆ دەیکەیت.

بەم شێوە ئاسان و سادەیە دەتوانی ڕێگەیەکی ئاسان لە گۆڕانکاریدا بگریتەبەر، ئەمەش دەکرێت لە هەموو بوارێکدا پیادە بکرێت. بۆ کەسێک

بیەوێ لە ڕووی تەندرووستییەوە باشتر بێت، بۆ کەسێک بیەوێ وەرزش بکا، بەڵام هەرچەند دەکات ناتوانێ بڕیاری دەستپێکردن بدا. بۆ کەسێک بیەوێ زمانێکی نوێ فێر ببێت، یان پسپۆڕی لە بوارێکدا پەیدا بکا.

پرسیاری پۆزەتیڤ و پرسیاری نێگەتیڤ

وەک چۆن پرسیاری پۆزەتیڤ لە ئەزموونی و ئاکاری ڕۆژانەماندا ڕۆڵی کاریگەر و سوودگەیێنی هەیە، بەهەمان شێوە پرسیاری نێگەتیڤ ئاکامی زیانگەیێن و ڕووخێنەری هەیە. هەندێک لەو پرسیارانە دەکرێت ئەمانە بن:

* بۆچی ئەوەندە دەبەنگم؟
* بۆچی دەبێ ئەوەندە بەگێلی ڕەفتار بکەم؟
* بۆچی هەموو کەسێک لە من چاکتر دەژێت؟

وەکو لە میتودی کایزندا هاتووە، ئەم پرسیارە پۆزەتیڤانەش توانای ئەوەیان هەیە کە سەرنجی مێشک بۆ لای خۆیان ڕابکێشن، بێ گوێدانە ئەوەی کە ئاخۆ ئەو پرسیارانە لە جێگەی خۆیاندان یان نا. بەڵام هەرچۆنێک بێت، ئەم وزەیە بەکار دەهێنرێ، بۆ دۆزینەوەی جێگەی لاوازی و کەموکووڕیی ئەو کەسە. لە ڕاستیدا ئەو کەسانەی کە ئەم پرسیارە نێگەتیڤانە ئاراستەی خۆیان دەکەن، ئەزیەتی خۆیان دەدەن و بەچەقۆی پرسیارەکانیان خۆیان بریندار دەکەن.

پرسیاری نێگەتیڤ هەر لە سەرەتاوە و پێش وەڵامدانەوە لە هەموو شیمانەیەکی بەفەڕ و پیت دوورت دەخاتەوە، ناخت بریندار دەکات و بەرەو ڕەشبینی و خەمۆکیت دەبات. ئەگەر چاک لێیان ورد بیتەوە بۆت دەردەکەوێت کە هەموو پرسیارێکی نێگەتیڤ لە بنەڕەتدا دژ بەسروشتی بوونە، چونکە ڕووخێنەرە و دژ بەبەرچاوڕوونییە، کە سروشتی بوونمان لەسەر بینا و دروستکردن دەڕوات. وەنەبێت پرسیار و دیدی پۆزەتیڤانە لە باوەڕێکی ساویلکانەوە سەر هەڵبدات، چونکە هەرگیز ئەوە ناگەیەنێ کە تۆ بەخۆرایی و

بێ بنەمـایەکی بابەتییـانـە لە داهێنان و کـردەوەکانی خـۆت تەواو ڕازی بیت، دەکرێت بەچاوی ڕەخنەوە تەمـاشـایان بکەیت. بەڵام لە هـەمـان کـاتدا باوەڕت بەگۆڕانیان هەبێ، بەرەو باشتر و تەواوتر.

لەو کـۆڕسـانـەی کـە بـۆ ڕێژیسـۆرە گـەنجـەکان سـازیان دەکـەم، زۆرجـار لێم دەپرسن کە کاتێک شانۆگەرییـەک دەردەهێنم تا چەند لە کارەکەی خۆم ڕازیم، بێگومان هیچ کارێکی شانۆیی یان هونەری بەشێوەیەکی گشتی ناگەتە ڕادەی کامڵبوون. بۆیە کەم جار دەتوانم بڵێم لە کـاری خۆم ڕازیم، بگرە هـەندێک جار خـەم و پەژارە دام دەگرێ. بەڵام بـاوەڕم بەوە هـەیە کـە لە هـەمـوو پرۆڤـەیەکـدا گۆڕانکارییەکی بچووک بەدەست دەهێنـم، دەڵێم گۆڕانکارییـەکی بچـووک نـەک گـەورە، چونکە دەزانم هۆیەکی گـەورەی سـەرنەکـەوتنی زۆربەی ڕێژیسـۆران بەتـایبـەتـی ئـەوانـەی کـە پروفـیـسـیـۆنال نـین لەوەدایە کـە هـەر لە سـەرەتاوە دەیانەوێت گۆڕانکاری گەورە بکەن، باوەڕیان بەوە نییە کە ئەم گۆڕانکارییـانە دەبێ هـەنـگاو بەهـەنگاو بـەدرێژاییی ڕۆژانی پرۆڤـەکـان، کـە هـەندێک جـار دوو مـانگ تـێ دەپەڕێنـێ، جـێبـەجـێ بکرێن، جـا هـەر کـە دەرهێنـەر لـە سـەرەتاوە بەرانبەر بەو ئەرکە قورسە هەرەس دێنێت، بەرهـەمەکەی نوشستی دێنێ.

هـەمـان فـەلسـەفـە هەمـوو مـەیدان و بـوارەکـانـی ژیان دەگـرێتـەوە، هـەمـوو ڕەهـەندەکـانی بـوونمان دەگرێتـەوە، ڕەهـەندی ڕوحی و زەینی و سـایکولۆجی و ڕەهەندی جەستەیی.

کە لە ژیانی خـۆت ڕازی بیت، مـانـای ئەوە نییـە پێویسـتت بەگۆڕان نییـە، بەهەمان شێوەش کە ڕەخنە لە ژیانی خۆت دەگریت مانای ئەوە نییە، پێویستە دەسـتی لێ بشـۆیت و چیی تر کار بۆ گۆڕانی نەکەیت. هـەردەم دەبێ بیر لەوە بکـەیتـــەوە دەبـێ چ هـەنگاوێک بنێم بۆ ئـەوەی ژیانم بـگۆڕم؟ ئـەمـــە لووتکەی پرسیاری پۆزەتیڤانەیە. لێرەوە بینا و داهێنان دەست پێ دەکات.

پرسـیـاری نێگەتیـڤانە ڕووخـێنەرە؛ چونکە باوەڕ و مـتـمـانـە بەخـۆت لەناو دەبات. لە کـاتێکدا بـنەمـا و کـرۆکی فـەلسـەفـەی کـایزن بەپێی پرەنسـیـپی پرسـیـاری پۆزەتیڤ کـار دەکـات، بۆیە هـەمـوو کـات باوەڕێکی گـەشـبـینانە

بەتوانای خۆت لە چاککردنی و گەشەپێدانی ژیانی خۆت لا دروست دەکات.

تەنانەت لەوپەڕی و خەمۆکی و ڕەشبینییدا میتودی کایزن پێمان دەڵێ: با پرسیارەکانت بەم جۆرە بن: چ شتێکی بچووکی جیاهەڵکەوتووی ئەوتۆ لە مندا هەیە" یان لای ئەو کەسەی کە هاوسەرمە یان لای ئەو دەستگایەی کە کاری تێدا دەکەم" ئەگەر ئەم ڕاهێنانە لەگەڵ کاتدا دووبارە بکەیتەوە، ئیتر مێشکت بەجۆرێک بەرنامە دەکەیت کە هەردەم بەدوای شتێکی پۆزەتیڤ و چاکدا بگەڕێ. لە کۆتاییشدا بڕیاری ئەوە دەدەیت کە چۆن سوود لەو لایەنە گەشانەت ببینیت.

هەوڵ بدە بەردەوام ئەم پرسیارە لە خۆت بکەیت: چۆن بتوانم خۆم لەگەڵ ئەم دنیایەدا بگونجێنم کە هەموو کات لە گۆڕاندایە.

کە دەڵێین گۆڕان واتە هەموو ژیان لە گۆڕاندایە، دنیای دەوروبەرت، جەستەت، مێشک و ئەندیشە و دەروونت، ئەم گۆڕانە لە تافی لاویدا دەگاتە لووتکە، سەردەمی گەنجێتی، واتە سەردەمی گۆڕانێکی ڕەهێڵە ئاسای توندوتیژ، تەنیا ئەو گەنجە گرەو دەباتەوە کە گۆڕانی قبووڵ بێت، وەکو چۆن ئەو گۆڕانانە قبووڵ دەکەیت کە بەسەر جەستەتدا دێت، هەر بەو شێوەیە دەبێ گۆڕانی دنیاشت پێ قبووڵ بێ و خۆتی لەگەڵدا بگونجێنی.

هەموو ئەو پیرەمێرد و بەساڵاچووانەی دەوروبەرت، باوک و دایکت، کە ڕەنگە ئێستا پێت وا بێت کەسانێکن دواکەوتوون و لەگەڵ ڕیتمی ئەم سەردەمەدا ناگونجێن، ئەوانیش لە تافی لاویدا بەگۆڕاندا ڕەتبوون و یان خۆیان لەگەڵ لێشاوی گۆڕاندا گونجاندووە، بەڵام ئێستا گەنج نین، بۆیە ڕیتم و ڕەوتی گۆڕانیان خێرا نییە و خاو و لاوازە.

دەلاقەکانی گۆڕان

کە دان بەگۆڕاندا دەنێیت، چەند چارەسەرێک یان چەند ئەلتەرناتیڤێکت لە بەردەمدایە، گۆڕان واتە کرانەوە و شەفافیەت، بۆیە تەنیا ئەوانەی کە باوەڕیان بەگۆڕان نییە و لە زمانی گۆڕان نازانن، وا دەزانن هەموو کات یەک ڕێگەیان

له پێشه، یەک دەرگەیان له پێشه، ئەگەر داخرا، ئیتر هیچ دەرگەیەکی تر نییه، بۆیه ئەو کەسانه بەئاستەم دەتوانن شتێکی تر هەڵبژێرن.

که له نەبزی گۆڕان تێگەیشتی تێ دەگەی که تەمەنی لاوێتی خۆی له خۆیدا تەمەنی کەشف و هەڵبژاردنی چەندان ئەلتەرناتیڤ و چارەسەری جیاوازە، دەیان دەلاقه و پەنجەرەی ڕووناکت له پێشدا دەکرێتەوە.

زۆربەی زۆری کار و پیشەی جارانی باو و باپیرانمان له مەودایەکی زۆر کەمدا نەمان، شێوەی کارکردنی جاران وا خەریکه بەتەواوەتی لەناو دەچێ، جاران لاوێک له هەرەتی لاوێتیدا پیشەیەکی هەڵدەبژارد تاکو سەردەمی خانەنشینی لەسەر ئەو پیشەیه بەردەوام دەبوو. بەڵام ئێستا و له سالانێکی گەلێ نزیکدا، ستروکتوری کارکردن گۆڕانێکی گەورەی بەسەر داهاتووە، ئەوەی ئەمڕۆ دەیکەیت و بژێوی ژیانتی پێ دەچێ بەڕێوە، ڕەنگه سبەینێ بەئاسانی بیگۆڕیت، چونکه ئەم سەردەمه و دنیای ئەمڕۆمان ئەلتەرناتیڤی چاکتر بەلاوان دەدەن، پێویستیش بەوە ناکات هەموو تەمەنی له یەک جێگەدا بەسەربەرێت، بۆیه دەتوانیت خێرا کارەکەی بگۆڕێت و کارێکی تر، پیشەیەکی تر تاقی بکاتەوە، هەردەم ژیان تازە بکاتەوە. ئەم گۆڕانه خێرایه دنیای گەنجانی بەتەواوەتی گۆڕیوە، ئەم ئاسۆ بەربڵاوە و فراوانه پەنجا ساڵ بەر له ئێستا بۆ باوکان نەبوو.

خەونت چییه؟

خەونەکانت چەند ڕوون بن، ئەوەند هێنانەدییان مسۆگەرترە، چەندە جوان و ڕەنگاوڕەنگ وێنەی خەونەکانت بکێشیت ئەوەندە، زووتر کەرەستەی بەدیهێنانیان دێته بەردەستت. ئەو خەونانەی که زیاتر له پێناوی زۆرینەی خەڵکێن و کەمتر شەخسین و کەمتر له بەرژەوندی تاکدان، زیاتر شانسی ئەوەیان هەیه که بێنه دی، هەرچەنده زۆر جار بەڕواڵەت هاتنه دییان وەکو جۆرێک له مەحاڵ وان، بەڵام مەسەلەکه تەنیا پێوەندیی بەکات و زەمانەوە هەیه.

خەونە بەناوبانگەکان

سیاسەتمەدار و ڕێبەری تێکۆشەرە ڕەشپێستەکانی ئەمەریکا، مارتین لۆسەر کینگ باشترین بەڵگەن، لوتەر نوێنەری بزووتنەوەی ڕەشپێستەکانی ئەمەریکا بوو دژ بەڕەگەزپەرستی و، هەموو خواست و ئامانجەکانی خۆی بەخەون لە قەڵەم دەدا و کاری بۆ بەدیهێنانی ئەو خەونە دەکرد، هەموو توانایەکی وەکو کات و وزە و توانای شەخستی و پارە بۆ خستبووە کار، تەنانەت لە ١٩٦٨سەریشی لەسەر دانا.

خەونی لۆسەری لەبارەی ئەمەریکایەکی نوێ بوو، ئەمەریکایەکی یەکسان بۆ سەرجەم ڕەش و سپی، ئەمەریکایەک بێ جیاوازیکردن لە نێوان ڕەش و سپی.

خەونی مارتین لۆسەر، لە سنووری پرۆژەی تاکە کەسی و ژیانی تایبەتی خۆی گەلێک فراوانتر بوو، خەونەکەی لۆسەر کە تاکو ساڵی حەفتایش بەشێک بوو لە مەحاڵ، بەڵام هەر ساڵی دوای گوتارە بەناوبانگەکەی بەناوی " من خەونێکم هەیە" یاسای ڕەگەزبەپەرستی و هەڵاواردنی نێوان ڕەش و سپی لەلایەن پەرلەمانی ئەمەریکا لابرا. ئەمڕۆ خەونەکەی لۆسەر لە ڕووی دەستووری و یاساییەوە بەتەواوەتی هاتووەتە دی. بەخەیاڵی کێدا دەهات کە سیاسەتمەدارێکی ڕەشپێست، سەرۆک کۆماری بێت لە ئەمەریکادا.

من خەونێکم هەیە کە ڕۆژێک دابێت هەر چوار منداڵەکەم لە وڵاتێکدا بژێن کە تێیدا لەبەر ڕەنگی پێستیان حوکم نەدرێن، بگرە بەگوێرە کەسایەتییان.

گۆڕان و باوەڕبەخۆبوون

تێگەیشتن لە فەلسەفە و جەوهەری گۆڕان باشترین ڕێگەیە بۆ باوەر بەخۆهێنان. ئەوانەی لە گۆڕان تێ دەگەن متمانەیان بەخۆیان هەیە، چونکە لە ئاراستەکانی ژیانیان تێ دەگەن، هەستکردن بەگۆڕان وات لێ دەکات هەموو کات بزانیت ژیان بەرەو کام مەبەست، کام ئامانج دەڕوات. واتە ئاراستەکانی

ژیان هەمــوو کــات لە پێش چاودان، ئەگــەر لە ڕێگەی خــۆیان لا بدەن، تێ دەگەیت کە پێویستیت بەگوڕانێکی ترە، ئیتر هەروەها، کەواتە هیچ پەڵپ و بیانوویەک نامێنێت بۆ متمانە بەخۆنەبوون.

بۆ ئەوەی گــۆڕان بەئەنجـــام بگەیەنین، زۆربەمـــان وا تێ دەگـــەین کـــە پێویستیمـان تەنیا بەشارەزایی و زانیارییە، لەگەڵ ئەوەی کە زانیاری و شارەزایی سوودبەخشن بۆ مرۆڤ، بەڵام ئەوەی پێویستت پێیەتی بۆ گۆڕان بەر لە هەمووشتێک خەیاڵ و فەنتازیایە، بتوانێت بەدیدێکی فراوان تەماشای ژیان بکەیت، بۆ ڕوانگەیەکی لەم جۆرە، خەیاڵ و ئەندیشە لە هەموو شتێک گرینگترە. زۆربەی زۆری داهێنەرە گەورەکانی وەکو ئەنشتاین، لە یارییەوە داهێنانی گــەورەیان داهێناوە، لە یاریدا، ســەرلەنوێ دنیایان بنیاتناوە و هەوڵیان داوە لێی تێ بگەن، هەروەکو منداڵ و نەک وەکو زانایەکی گەورەی فیزیک، چونکە یاریکردن بەفیکرەیەک یان بەهزرێک باشترین ڕێگەیە بۆ داهێنانی شتێکی نوێ، خۆ ئەگەر سەرنج بدەی کە منداڵان چۆن یاری دەکەن، دەبێنی زۆرجار دنیایەک دەخوڵقێنن، ئەوان بۆچوونی خۆیان لەبارەی دنیا بەرجەستە دەکەن. بەڵام کە لێیان دەپرسین، چی دەکەن، دەڵێن یاری دەکەین.

ئەنشتاین دەڵێ: خەیاڵ گرینگترە لە زانست. ئەمە زۆر ڕاستە، چونکە زانست بێ خەیاڵ، هەرچەندە زۆر بێت ناتگەیەنێتە ئاستی داهێنان. خەیاڵیش واتە بوێریی یاریکردن بەگرینگترین و جێترترین بیر و بۆچوون و تێرامانی خۆت، ئەو دەم وەکو داهێنەرێک ڕەفتاری لەگەڵدا دەکەیت.

ئەنشتاین زۆرجار لە کاتی خۆشۆردندا ماوەیەکی زۆر دەمایەوە، تەنانەت کە میوانیشی دەهات دەرنەدەچوو، پاشان دەیانزانی کە کاتێکی زۆر هەر خەریکی یاریکردنە بەکەفی سابوونی ناو بانیۆکە. ئەنشتاین هەروەکو منداڵ یاریی بەکەفی سابوونەکە دەکرد و بەدیدێکی داهێنەرانە و بەڕوحیەتی منداڵێک یاسا گرینگەکانی فیزیکی دەدۆزییەوە.

نموونەی خەڵکی ئەکادیمی

زانست و زانیاری و شارەزایی و مەعریفە بێ خەیاڵ و فەنتازیا هەرچەندە زۆر و قووڵ بن داهێنانیان لێ ناوەشێتەوە، نموویشمان زۆرینەی خەڵکی ئەکادیمی و خاوەن دوکتۆراکانن، ئەوان بەگشتی خەڵکێکن کەمتر خەیاڵ و ئەندێشە بەکار دێنن، بۆیە داهێنانیان کەمە و بەرهەمەکانیان زیاتر مۆرکی ئەکادیمییان پێوەیە و لەوەی کە مۆرکی داهێنانیان پێوە بێت.

هەرچەندە ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە ئەو کەسانە لە سەرەتادا داهێنەر نەبوون، بەشێکی زۆیر ئەکادیمییەکان لە سەرەتادا داهێنەرن، بەڵام ڕێباز و میتودی زانستی وایان لێ دەکات تا دێت لە داهێنانی شەخسیی خۆیان دوور بکەونەوە؛ چونکە میتودی کارکردنیان لەسەر لێکۆڵینەوە و بۆچوونی بابەتییانە دەڕوات و هەموو شتێکی شەخسی و دیدێکی تاکەکەسی ڕەفز دەکەنەوە. واتە دیدی داهێنەرانەی خۆیان لە دەست دەدەن. ئەمەش زیانێکی گەورەیان پێ دەدا و کارەکەیان وشک و برینگ دەکات.

بەڵام ئەگەر هەردوو شێواز لێک بدەن، واتە داهێنەرانە بیر لە زانست و کاری ئەکادیمی خۆیان بکەن، ئەودەم داهێنانەکانیان لە بواری زانستدا ئەنجامی گەلێک گەورەیان لێ دەکەوێتەوە، ئەنیشتاین داهێنانەکانی باشترین بەڵگەن.

ئەگەر دەبی بەزانا لە هەر بوارێکدا، یان بەئەکادیمی، بەسیاسەتمەدار، بەسەرکردە، بەخاوەن پۆستێکی گەورە یان بچووک، هەوڵ بدە فەنتازیا و خەیاڵ فەرامۆش نەکەیت، هەوڵ بدە لە تەک پیشەکەتەوە کارێکی داهێنەرانە ئەنجام بدەی، داهێنانێک بۆ خۆت، چونکە ئەو داهێنانە ئەگەر شێوازێکی ئارەزوومەندانەش وەربگرێت، دەبێ بەباشترین مەشق بۆ خەیاڵ و فەنتازیات، بەڕادەیەک کە پیشەکەیشت لەگەڵیدا گەشە دەکات و پەرە دەستێنێ.

ڕۆژێک سیاسەتمەدارێکی دەسەڵاتدار پێشوازیی لێ کردین، ئێمە چەند کەسێک بووین لە چەند بوارێکی ڕۆشنبیریی جیاوازەوە، هەر کەسە و

پرسیارێکی ئاراستەی ئەو سەرکردەیە دەکرد، زۆربەی پرسیارەکان گشتی بوون، بۆ نموونە لەبارەی سیاسەتی کولتووری، باری سیاسەتی دنیایی، کەس پرسیارێکی شەخسیی نەکرد، کە نۆرەی من هات، پرسیاری ئەوەم لێ کرد، جگە لە سیاسەت ئارەزووی چ داهێنانێک دەکەن؟ نووسین، مۆسیقا ، وەرزش،... هتد؟ پێم خۆش بوو کە زۆر بەگەرمی باسی لە تابلۆکانی خۆی دەکرد، پێم وایە چاوەڕیی پرسیارێکی لەو جۆرەی دەکرد.

چی ڕوو دەدا ئەگەر هەر هیچ نەکەی؟

گەورەترین کێشەی ئەو کەسەی کە باوەڕی بەخۆی نییە، ئەوەیە کە ناتوانێت مەبەست و ئامانجەکانی دەستنیشان بکا، چونکە باوەڕی بەخۆی نییە بتوانێت بەدییان بهێنێ. ئەمەش خۆی لە خۆیدا گەورەترین کۆسپە لە پێش گەشە و پێشکەوتنی گەنجدا، تەنیا تێگەیشتن لە گۆڕان و قۆستنەوەی دەرفەت و شیمانە پۆزەتیڤەکانی گۆڕان و گۆڕانکارییەکان هانت دەدەن بۆ ئەوەی باوەڕ بەخۆت و متمانە بەخۆت بەدەست بێنیت، کە ئەمە گرینگترین هەست و بڕوایە بۆ گەنج، ئەگەر ئەم هەستە نەبێ، یان لاواز بێ، ژیانی داهاتوو، ئاییندە، دەکەوێتە کێشە و مەترسییەوە.

ئەی چی ڕوو دەدا ئەگەر هەر بەجارێ هیچ نەکەی؟

بێگومان هیچ ڕوو نادات، ئەمەش خۆی لە خۆیدا کارەسات و کێشەیەکی گەورەیە بۆ هەموو مرۆڤێک، کارەسات لەوەدایە کە هیچ ڕوو نەدات، چاکترین شانۆنامەی ئەم سەردەمەمان شانۆنامەی "بەدەم چاوەڕوانی گۆدوە"یە، کە لەوێدا کەسەکانی شانۆنامەکە چاوەڕوانن، بەڵام هیچ ڕوو نادات، کەس نایەت ئەمە وەکو نووسەری شانۆنامەکە دەڵێ خۆی لە خۆیدا دۆزەخە و کەس بەرگەی ناگرێت.

بەڵام بۆ گەنجان لەوانی تر سەختترە، چونکە کە هیچ نەکەیت، کە هێچ ئامانجێک نەپێکی، کە دەست لە هیوا بشۆیت، کە ناوەڕۆکی ژیان بڕێتی بێت

لەوەی کە ژیان بێ ئامانجە، پلەی باوەربەخۆبوون و متمانەت دادەبەزێ، کە ئەمەش دەکاتە داینەمۆی دەروونت، سەرچاوەی زەین و ڕوحت، بۆ داهاتوو و بۆ ئەو گەشتی ژیانەی کە تۆ هێشتا لە سەرەتایدایت.

ئەگەر هیچ بکەی بەئامانج بێ هەوڵدان پێی دەگەیت

ئەمەریکاییەکان بەوە بەناوبانگن کە لەچاو خەڵکی تر ئامانج و مەبەستیان ڕوونترە، واتە ژیانیان ئاراستەی ئامانج و مەبەست دەکەن پلانی دیاریکراویان هەیە و کاری بۆ دەکەن، خەڵکێکی زۆر پێیان وایە کە ئەمەریکاییەکان لە پراکتیکدا لێهاتوو و عەمەلین، هەر خۆشیان دەڵێن: ئەگەر هیچ بکەی بەئامانج هەردەم پێی دەگەیت.

ئەگەر بێ مەبەست بژیت و ئامانجت نەبێ، متمانەیشت بەخۆت نابێ، پلان و مەبەستەکانت لە ژیاندا، گەشە بەباوەڕبەخۆبوونت دەدەن. ئەوەی ئەو باوەڕە دەکوژێ، ئەوەیە کە تۆ هیچ دەکەیت بەئامانج و هیچ هەڵدەبژێریت لە ژیاندا و دەیکەیت بەمەبەست، ئیتر ژیانیش هیچ ئاراستەیەک وەرناگرێ.

ڕاهێنانێک لە دەرەوەی سنووری تایبەت بەخۆت

بۆ ئەوەی چاکتر پێوەندیی بەهێزی نێوان گۆڕان و متمانە بەخۆکردنت بۆ دەربکەوێ، شتێک هەڵبژێرە کە هەندێک لە دەرەوەی توانا و دەسەڵاتی خۆتدا بێت، یان پێت وایە بەئەنجامگەیاندنی تا ڕادەیەک سەخت و قورسە بۆ تۆ. لە ڕاستیدا ئەم ڕاهێنانە وەنەبێت مەشقێکی یەک کەڕەتی بێ، ئەمە خۆی لە خۆیدا زمانحاڵی داهێنانە، هەر ئەم جۆرئەتە وامان لێ دەکات داهێنەر بین، داهێنانیش کرۆکی باوەڕ و متمانەیە.

هەموو داهێنەران کە دەیانەوێ گەشە بکەن، ئەرکێکی تر دەگرنە ئەستۆ، ئەرکێکی نوێ کە پێشتر تاقییان نەکردووەتەوە.

ئەم بەرەنگاربوونەوەیە لەگەڵ کاری نوێدا، سەرەڕای کەشف و دۆزینەوەی

شتی نوێ، هەستی باوەڕبەخۆبوون ئەستوورتر دەکات.

هەوڵ بدە بەسینگفراوانییەوە دەست بەو ئەرکە نوێیە بکەیت، بگرە ڕەنگە چاکتر وا بێت هەر وشەی ئەرکی بۆ بەکار نەهێنیت، لە بری ئەوە ناوی بنێیت گەمەیەکی نوێیداهێنان و وەکو یارییەکی شادی و خۆشی وەری بگریت، بۆ خۆت و لەگەڵ خۆتدا ئەم دووپاتکردنەوەیە بسەلمێنیت: ئەو شتەی کە پێویستیم پێیەتی، بەئاسانی بۆم فەراهەم دەبن و دێنە بەردەستم.

یان هەر لە سەرەتاوە هەستی پۆزەتیڤانە و شاد بەرانبەر بەپرۆژەکەت دووپات بکەیتەوە بەوەی کە بۆ خۆتی بسەلمێنیت کە تۆ هەموو مەرجێکت تێدایە بۆ ئەوەی بەمەبەست بگەیت:

من هەموو مەرجێکم تێدایە بۆ بەئەنجامگەیاندنی ئەم پرۆژەیە

پێوەندیی من بەم کارەوە/ بەم پرۆژەیەوە/ بەم ئەرکە و تادێت/ ڕۆژ بەڕۆژ چاکتر دەبێ.

من شایانی ئەوەم ئەم پرۆژەیە بەرم بەڕێوە و خۆم لەو ئاستەدا دەزانم کە بتوانم ئەنجامی بدەم.

من شادم بەوەی کە ئەم کارە دەکەم.

کە ئەرکێک یان کارێک لە دەرەوەی سنووری توانای خۆت هەڵدەبژێریت، پەنا دەبێتە بەر هێزی لەبن نەهاتووی داهێنانت، ئینجا بۆت دەردەکەوێ کە چ توانایەکی شاراوەت هەیە و هێشتا پەیت پێ نەبردووە. نەک هەر ئەوەندە، بگرە لەوانەیە بگەیتە ئەنجامێک کە ئەو داهێنانە لە دەرەوەی سنووری توانای تۆ نییە، بگرە تۆ پێشتر پەیت بەسەرچاوەی ڕاستەقینەی خۆت نەبردبوو.

داهێنان وەکو کەناڵێکی هەردەم کراوە... دووپاتکردنەوە

داهێنان کەناڵێکی هەردەم کراوەیە، بەڵام دەبێ چالاک بێت و بەردەوام ئەکتیڤی بکەیت. هەر کە کەناڵەکانی داهێنانت ئەکتیڤ کرد، دەنگێک لە ناخ و دەروونتدا پێت دەڵێ: ئەم کارە ڕاستە، ئەم داهێنانەیان دەبێتە داهێنان بۆ

من، بێ سێ و دوو دوای ئەو دەنگە بکەوە.

داهێنان زۆر بەئاسانی خامۆش و سست نابێتەوە ئەگەر تەنانەت بۆ یەکجار بیگەیتێ، هەموو کات دەتوانی بەئاسانی و سەرلەنوێ ڕوحی پێ بدەی و زیندووی بکەیتەوە. بەڵام دەبێ بەردەوام بەهۆش و بەدەروون دووپاتی بکەیتەوە و بۆ خۆتی بسەلمێنیت. ئەمەش میتودێکە ناوی لێ دەنێم دووپاتکردنەوە، کە بۆچوونێک یان بیرۆکە و هزریک دووپات دەکەیتەوە یانی هێز و جۆش و تینی پێ دەدەیت، واتە تۆ بەهەموو شێوەیەک هەڵویست و تێڕوانینی پۆزەتیڤانەی خۆت بەرانبەر بەو بیرۆکەیە دەسەلمێنی. هاوکات کە تۆ ئەو بیرە یان ئەو خواستەت بۆ خۆت دەچەسپێنی شێوە و ڕووی پێ دەدەیت، ئەو شێوە و ڕووە پرۆژەکەت لە بیرۆکەیەکی ڕووتەوە بەرەو دەرئەنجامێکی کۆنکریت دەبات.

دووپاتکردنەوەی بیرۆکەی داهێنانەکانت لەگەڵ خۆتدا وا نەبێت تەنیا بۆ ئەوە بێ کە لە خامۆشی و سستی و کوژانەوە رزگار بکەیت، نەخێر، ڕاستە دووپاتکردنەوە ئەم ڕۆڵە گرینگەیش دەبینێت و داهێنانەکانت دەبوژێنێتەوە، بەڵام لەوەش گرینگتر ئەوەیە کە دووپاتکردنەوە هێزی وێناکردن و بەکۆنکرێتکردنی بۆچوون و ئەندیشەوە و تێڕوانینەکانتە، خۆ ئەگەر تۆزێک قووڵتر لە میتودی دووپاتکردنەوە قووڵ ببینەوە، دەگەینە ئەو ڕاستییەی کە ئەم میتودە گەلێک کۆنە و ئادەمی هەموو کات بەکار هێناوە و بەر لە هەموو شتێک ئاینەکان لە شێوەی نوێژدا دایان ڕشتووە، بۆ نموونە دووبارەکردنەوەی فەرمایشتەکانی ناو هەر نوێژێک جۆرێکە لە دووپاتکردنەوە و سەلماندن. لە هەمان کاتدا وێناکردن و دروستکردنی پێوەندیی ناوەوەیە بەفیکرەیەکی گەورەترەوە.

ئەوەی کە تایبەتمەندە لە دووپاتکردنەوەی هەر ئامانجێک، ئەوەیە کە ئەم تەکنیکە تەنیا بۆ کار و مەبەستی پۆزەتیڤ دەگونجێ؛ چونکە وەکو سروشت و ناوەڕۆک تەنیا لە بارێکی گەشدا و خواستێکی ڕووناکدا کار دەکات. هەربۆیە ئەگەر بەخۆت بڵێی: ئەم کارەم هەرگیز پێ ئەنجام نادرێت، یان: باوەڕ ناکەم

سەرکەوتن بەدەست بهێنم. بێگومان لەم دۆخەدا ئەم هەستە ڕەش و نێگەتیڤە بێ دووپاتکردنەوە لە دەروونتدا دەچەسپێ.

جەختکردن لەسەر مەبەست و ئامانجەکانت و دووپاتکردنەوەیان لەگەڵ خۆتدا، وەکو ساخکردنەوەی پرۆژەکانتە بەشێوەیەکی بەردەوام. لە ڕاستیدا بەم تەکنیکە سادەیە، پلان و ئامانجەکانت دەبووژێنیتەوە و هێز و گوڕیان دەخەیتەوە بەر. دەنا زۆر ئاسانە لە بیریان بکەیت، ئەوەش گەلێک لە بیرۆکەی داهێنانمان ژەنگ دەگرن و فەرامۆش دەکرێن، تەنیا لەبەرئەوەی بۆ خۆمانیان دووپات ناکەینەوە و نایانکەین بەوێردی سەر زمانمان.

ئەو کەسانەی کە بیر و بۆچوونی ڕەش و نیگەتیڤ دووپات دەکەنەوە و دەیکەنە وێردی سەر زاریان بەخراپ کار دەکەنە سەر کەسانی دەوروبەریان، بۆیە ئەگەر نەتوانیت بیانگۆڕیت، چاکتر وایە لێیان دوور بکەوێتەوە. بەڵام کارێکی خراپ نییە، ئەگەر بۆت دەکرێت فێری ئەم تەکنیکە ئاسانەیان بکەیت. با کەسێکی تریش وەکو تۆ بەتێڕوانینێکی گەشبینانە تەماشای ژیان بکا. بەکورتی با کەسانێک چواردەورت بدەن کە ڕێزت لێ دەگرن و میهرەبانانە ڕەفتارت لەگەڵدا دەکەن.

دووپاتکردنەوە لە شێوەی پرسیاردا

زۆربەمان چاوەڕێی وەڵامی چەندان پرسیارین، ئەمە بێ ئەوەی هیچ پرسیارێکمان کردبێت. پرسیارکردن خۆی لە خۆیدا هونەرە، نەک هەر ئەوەندە بگرە نیشانەی جورئەت و بوێریشە، زۆربەی ئەوانەی کە هەست بەمەترسی و شەرم دەکەن کەمتر پرسیارەکانیان ئاراستەی کەسانی تر دەکەن. داڕشتنی پرسیار بەشێوەیەکی دروست، بەقەد داڕشتنی وەڵامی دروست گرینگە.

تەنیا پرسیاری دروست دەتگەیەنێت بەوەڵامی دروست. داهێنانیش بەهەمان شێوە وەڵامی پرسیارەکانت ناداتەوە، داهێنەرە گەورەکان هەرگیز لە داهێنانەکانیدا وەڵامیان چنگ نەکەوتووە، ئەوەندە پرسیاری تریان لا دروست

بووە، ئەوەی کە ئادەمی دەورووژێنێت و خەیاڵ چالاک دەکات و هانی دەدا بەرەو داهێنانی نوێ، وەڵام نییە، بگرە پرسیارە. کە گەیشتیتە وەڵام ئیتر خامۆش و پاسیڤ دەبێ، بەڵام بەپرسیاری گرینگ و کاریگەر چالاک و بزێو دەبی و پەی بەسەرچاوەکانی وزە و جۆش دەبەی.

هەر بەپرسیاری دروست، بۆچی هاتووم؟ چی دەکەم؟ چیم دەوێت؟ دەگەیتە ڕاستیی بوونت و پەیامت لەم دنیایەدا.

مۆسیقازانی گەورە، شوبێرت دەڵێ: هاتمە ئەم دنیایەوە تەنیا بۆ ئەوەی مۆسیقا دابنێم.

ئەمە وەڵامی پرسیارێکە شوبێرت لە خۆی دەکرد، بۆچی هاتوومەتە ئەم دنیایەوە.

ئەو خواستانەی کە لەگەڵ تۆدا دەنگوبجێن

هەوڵ بدە خواست و ئامانجەکانت بەشێوەیەک دابڕێژە کە لەگەڵ کەسایەتی و پلانەکانتدا بگونجێ. ئەمەش دەکەوێتە سەر ئەوەی کە تۆ خۆت چۆن تاوتۆیان دەکەیت و شییان دەکەیتەوە، ئینجا چۆن دایان دەڕێژی و ناویان لێ دەنێیت. دەزانیت ئەم کارە زۆر لە کاری ڕیژیسۆری شانۆ دەچێ، چونکە ئەویش دەبێ هەموو دیمەنەکانی ساغ بکاتەوە و مەبەست و ئەرک و ڕۆڵی هەر دیمەنێکیش دەستنیشان بکا، دەنا سەرانسەری هەیکەل و پێکهاتی گشتی شانۆنامەکە دادەڕمێت. واتە پێش ئەوەی لەسەر ئەرزی واقیعدا پلانەکانت پیادە بکەیت دەبێ وێنا و فۆرم و ڕوویان لەلای خۆت دووپات کرابنەوە، دەنا وەکو ڕیژیسۆرێکی سینەماییت لێ دێت، کە بەبێ سیناریۆیەکی دیاریکراو و پلانی پێشتر دەست بەفیلمگرتن بکا. لەم حاڵەتەدا شانسی لە سەرکەوتندا زۆر کەمە، خۆ ئەگەر لە بەشێکشدا سەربکەوێت، بێگومان بەڕێکەوتە.

دیسیپلین

هیچ پرۆژەیەکی جیدی نییە بێ دیسیپلین و تین و جۆش و حەماسەت بێتە ئەنجام. هەروەها داهێنانیش، جا لە هەر بوارێکدا بێت ناگاتە ئەنجام ئەگەر بەجیدی کاری بۆ نەکەیت. کاری جیدیش واتە کارکردنی بەردەوام بەپێی پرۆگرام و پلان. لە پیادەکردن و جێبەجێکردنی پلانەکانت پێویستیت بەدیسیپلین هەیە.

وشەی دیسیپلین لەلای زۆرینەمان سەدایەکی ترسناکی هەیە و پێی بێ ئارام دەبین، چونکە جۆرێک لە مەترسی و نیگەرانیمان لەلا دروست دەکات، هەر نەبێت مەترسیی ئەوەی ئازادی و سەربەستیی شەخسیمان لە قالب بدرێت. بەڵام لە ڕاستیدا ئەم دیسیپلینەی کە لە پێناوی داهێناندا پێڕەوی دەکەین، دیسیپلینێکە خۆمان بەدەستی خۆمان هەڵی دەبژێرین و کەسێکی تر نایسەپێنێ بەسەرماندا. دیسیپلین لە پرۆسەی داهێناندا دیسیپلینی سەربازی نییە، بگرە بەشێکە لە شادیی کارکردن و هەرگیز بەسوخرە و نابەدڵی وەری ناگرین. هەر بۆیە دیسیپلینی پرۆسەی داهێنان باشترین ڕاهێنانە بۆ خۆڕاهێنان لەسەر پیادەکردن لە هەموو بوارەکانی ژیاندا. بەمەرجێک خۆت لەسەر ئەوە ڕابهێنیت کە دەکرێ هەموو مەیدانەکانی ژیان بەچاوی داهێنان تەماشا بکەین.

خۆ ئەگەر بەوردی لە دیسیپلینی شەخسی لە پرۆسەی داهێناندا بکۆڵینەوە و بەقووڵی هەستی پێ بکەین، ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە ئەو دیسیپلینەی لە داهێناندا پێی دەڵێن دیسیپلینی شەخسی، لە جەوهەردا بریتییە لە حەماسەت و تین و جۆشمان بۆ کاری داهێنەرانە. ئەمەش بەپێچەوانەی هەموو شێوەیەکی تری دیسیپلینە، چونکە لە بری بێ ئارامی و نیگەرانی و سستی شادی و تین و جۆشمان پێ دەدا و پتر مەست و ئالوودەی داهێنانمان دەکات.

وا بزانم دراما و شانۆ، باشترین نموونەن کە ڕاستیی ئەم بۆچوونەم

دەسەلمێنن. دراما و شانۆ و مۆسیقا و وێنەکێشان هەموو چەشنە توخمێکی داهێنان و هونەرییان تێدایە. هاوکات ئەم هونەرانە ناکرێ بێ دیسیپلین ئەنجام بدرێن، بەڵام هەر ئەوەندە چووینە ناو پرۆسەی داهێنانەوە و فێری چمکێکی ئەم هونەرانە بووین و پێ ڕاهاتین، ئیتر دەبین بەبەشێک لە پرۆسەی داهێنان، لەگەڵ کارە هونەرییەکە دەبین بەیەک. بۆیە باشترین شێوە بۆ خوێندنی بیرکاری و زمان ئەوەیە کە لە ڕێگەی شانۆوە فێری بین. هەروەها باشترین ئامراز بۆ تێگەیشتن لە قورسترین بابەتی تر دەکرێ لە ڕێگەی مۆسیقاوە بێ.

ئەوەندەش ئەوە دووبارە مەکەوە کە پێی ڕاهاتوویت

زۆربەی زۆری ئەوانەی کە نایانەوێ نەزمی ژیانیان بگۆڕن، ئەوانەن کە ڕاهاتوون لەسەر ڕۆتینێکی دیاریکراو، ئەم ڕۆتینە چەشنە ئاسوودەیی و بەرقەرارییەکیان بۆ دابین دەکات، ئەوانەی جورئەت و توانای نوێخوازییان نییە، لە ناخەوە لە گۆڕانکاریی دەترسێن، چونکە ئاکامەکەی مسۆگەر نییە، بۆیە وای بەباش دەزانن لەسەر ڕوتینی خۆیان بەردەوام بن. ئەمەش تەمبەڵی و وەڕەسبوون و بێزاریی لێ دەکەوێتەوە.

ئەو کەسانە، بیانووی ئەوە دەهێننەوە: کە ناتوانن دەست بەکارێکی نوێ یان پڕۆژەیەکی نوێ بکەن، هیچی تازەیان بۆ نایەتە بەرهەم، هیچ ئامانج و خولیایەکی تریان بۆ نایەتە ئاراوە. جاری واش هەیە دەڵێن چاوەڕێی دەرفەت و کاتی گونجاو و لەبار دەکەین.

نووسەری سوێدی ئینگالیل ڤالفریدسۆن دەڵێ: ڕاستە دەرفەتی باش و دەرفەتی خراپ هەیە، بەڵام تاکە دەرفەتی لەبار هەر ئێستایە، هەر ئەمڕۆ تاکە دەرفەتی لەبارە بۆ ئەوەی کار لەسەر ئایندەبینیت بکەی.

چی ڕوو دەدا ئەم جارەیان ئەگەر بەپێچەوانەی جاران بیت؟

گەلێ جار لەگەڵ شانۆکاران دەکەومە گفتوگۆ لەبارەی دەرفەتی گونجاو، بەتایبەت ئەو ڕیژیسۆرانەی کە تازە پێ دەخەنە ناو مەیدانی کاری دەرهێنانەوە، پێیان دەڵێم تۆ نابێ لە چاوەڕوانیی ئەوەی کە دەبێ دەرفەتێکت بۆ برەخسێ شێکسپیر بخەیتە سەر شانۆ، هەموو تەمەنت بەسەر بەریت و هیچکی تر نەکەیت.

ئێستا چیت پێ دەکرێ؟ یەکێک گوتی دەتوانم شانۆنامەیەکی یەک پەردەیی بچووک دەربهێنم، باشە هەوڵ بدە ئەم دەرفەتە لە دەست خۆت نەدەی، بەمەرجێک کارێکی داهێنەرانە ئەنجام بدەی، خۆ دووبارەکردنەوەی تێدا نەبێ. هەوڵ بدە وا بیر بکەیتەوە: چی ڕوو دەدا، ئەگەر ئەم جارەیان بەپێچەوانەی جار ڕەفتار بکەیت. چی ڕوو دەدا، ئەگەر ڕۆتین و فۆرمی باو و سواو بشکێنی؟

پێش هەموو شتێک ئەو ئامانجە بهێنە دی کە لە سنووری توانای خۆتدایە، گەورەترین گۆڕان لەوێوە دەست پێ دەکات کە ئەمانجە بچووکەکانی ڕۆژانەت بەبەردەوامی و بێ پچڕان و دابڕانی دوور و درێژ بەدی بهێنێ.

توانات چەندە؟

ئەم پرسیارە بەپلەی یەکەم پێوەندیی بەوزەی ناوەوەتەوە هەیە، چەند لە خۆت ڕادەبینی و چەندت ئامادەگی تێدایە، چەند ئامانجەکانی خۆتت لە واقیعدا لەلا مەبەستە؟ ئەگەر ئەم فاکتۆرانە لە ناخ و دەروونتدا لە ئاستێکی بەرزدا بن، ئیتر تۆ بەتوانایت. هەموو تواناکان لە تۆدا دید و بۆچوون و ویستی خۆتەوە سەرچاوە دەگرن. هیچیان لە دەروەی تۆ نین، ئەوەی لە دەرەوەی تۆدایە، واقیع و ئیمکانەکانی واقیع کە دەبێ بکەونە ژێر ڕکێفی توانای ئادەمییەوە.

سێ کرداری سەرەکیی ژیان

بوون، کردن، بەدەستهێنان

من هەم، من دەژیم، کردارێکە بوونم دەسەلمێنێ.

هەموو کرادەکانی تری ژیان لە ئاستی ئەم کردارە گرینگەدا زۆر بچووکن، سەرەڕای ئەوەش ئێمە بەدەگمەن ئەوە بۆ خۆمان دووپات دەکەینەوە، کە هەین، کە بوونمان هەیە، کە دەژین. ڕۆژانە هەموو کردارەکانی تر، دووبارە دەکەینەوە، چەندان جار دەڵێین: کار دەکەین، دەنوین، دەنووسین، بەڵام بەدەگمەن دەڵێین هەین، دیارە هەموو کردارەکانی تر هەر ئەو کردارە سەرەکییە دەسەلمێنن.

تەنیا لە یەک مەودادا بوون و بوونەوەریی خۆتت بۆ دەسەلمێ، کاتێک کە لە ئێستادا دەژیت، نەک لە ڕابردوودا، هەروەها نەک لە داهاتوویشدا، کرداری بوون تەنیا لە ئێستادا خۆی دەنوێنێت، چونکە بوونی ڕابردوو بەسەرچووە و جارێکی تر ناگەڕێتەوە، بەهەمان شێوەیش بوونی داهاتوو مسۆگەر نییە، چونکە نازانین تا ئەو دەمە دەژین یا نا. واتە تاکە سات بۆ بوونمان ئێستایە، ئێستا مسۆگەرە بۆ بوونمان، هەر ئێستا بوونمان دەسەلمێنێ، تاکە کات کە مایەی چێژ و خۆشی و بەختەوەریمانە هەر ئێستایە.

بەڵام ئێمە بەگشتی لە مانای گرینگی ئەم کردارە تێ ناگەین، بگرە کەسانێکی زۆر هەن کە هەرگێز کۆک نین لەسەر ئەوەی کە چەمکی ئێستا خۆی لە خۆیدا پێوەستە بەکرداری بوون.

من هەم.. وەکو ئەوەی چۆن دەڵێی من کار دەکەم، من دەنووسم، من وەرزش دەکەم.

ئەگەر نەتوانی جێگەی خۆت لە ئێستادا بکەیتەوە و تێیدا بەختەوەر بیت و چێژی لی وەربگریت، داهاتوو مسۆگەر نابێت، چونکە داهاتووش خۆی ئێستایە کە هێشتا نەهاتووە. هەوڵ بدە سەد لە سەد و تەواو بژیت، هەموو ساتێک بەقووڵی و بەجیدی وەربگرە. چەند پێوەندی و کۆنتاکتت لەگەڵ خۆت و

وجوددا بەهێز بێت ئەوەندە قووڵتر ڕەگوڕیشەت لە ئێستادا دادەکوتیت. دەرفەتێک بەفیڕۆ مەدە، هیچ ساتێکی ژیانت تەسلیمی دەستی ڕابردوو مەکە، و هەڵپەی داهاتووش وات لێ نەکات چێژ لە ئێستا وەرنەگریت. ئەگەر بەتەواوەتی و سەد لە سەد لە ئێستادا بژیت دەبینیت چۆن لە هەموو ساتێکدا نوێ دەبیتەوە. هەروەکو ئۆشۆی فەیلەسووفی هیندی دەڵێ: وجود خۆی ئاگەدارت دەبێ. واتە هەر خۆی هەموو شتێکت بۆ مەیسەر دەکات.

متمانە بەخۆت... متمانە بەئێستا

ئەوانەی باوەڕی و متمانەی بەخۆیان لاوازە، بەخۆیان بزانن یان نەزانن، کێشەیان لەگەڵ چەمکی ئێستادا هەیە. کەسێک کە ناتوانێ لە ئێستادا بژیت، ناتوانێ هێز و توانای لەبن نەهاتووی ئێستا بەکار بهێنێ و بیخاتە ژێر ڕکێفی خۆی و سوودی لێ ببینێ.

هەستکردن بەئێستا، هۆشمەندی و ئاگاییمان دەرباری ئێستا باوەڕێکی تەواومان بەخۆمان و بەم دنیایە پێ دەدا.

هێزی بێ سنووری ئێستا تاکە هێزە کە هەموو گیروگرفتێکت بۆ چارەسەر دەکات، ئەو هێزەیە کە لە هەموو هێزێک گەورەترە، چونکە لە ناخی خۆتەوە سەرچاوە دەگرێت، هێزی کەسایەتی و بوونی خۆتە. هەر بۆیە باوەڕپێکراوە و جێگەی متمانەیە، چونکە لە سەرچاوەیەکی دوور لە خۆتەوە هەڵنەقووڵاوە، لە دەرەوەی خۆت نییە. هێزێکە کە دەرکی پێ دەکەیت و هەستی پێ دەکەیت، بۆت دەسەلمێنێ کە ئەم گەردوونە جێگەی هەموو کەسێکی تێدا دەبێتەوە، بەشی هەموو کەسێک دەدا، تۆش کە بەشێکی لە وجوود، جێگەی خۆت هەیە و دەبێ بەشی خۆتت بەر بکەوێت. تەنیا ئەوەندەت لەسەرە کە دەرگەیەک یان پەنجەرەیەک لە ڕووی ئەم دنیایە بکەیتەوە، ئەو پەنجەرەیەش پەنجەرەی ئێستایە.

پەنجەرەی ئێستا

کە پەنجەرەی بەختەوەری لە رووی ئێستادا دەکەیتەوە، لە ڕێگەی ترپەی دڵتەوە، لە ڕێگەی ڕیتمی هەناسەتەوە، لە ڕێگەی نەبزی خوێنتەوە تێکەڵ بەڕیتمی گەردوون دەبێ و هەردوو بەیەک ڕیتم و بەیەک ئاهەنگ دەڕۆن.

بەپێچەوانەوە ئەگەر مەودای ئێستا و کرداری بوون، فەرامۆش بکەیت، دنیایەکی تاریک بۆ خۆت دەخوڵقێنی، ڕووبەڕووی دنیایەکی پڕ لە نائومێدی و خەمۆکی و سەلبیەت دەبێتەوە. ئەم هەستە نێگەتیڤە لە خەمی ڕابردوو و ترس لە داهاتوودا گەشە دەکات، خێرا زەفەر بەو کەسانە دەبەن کە دەست لە ئێستا هەڵدەگرن، لە خەم و پەژارەی ڕابردوو و هەڵپە و مەترسی داهاتوودا دەژین.

کرداری بوون... من هەم، نەک تەنیا بوونی خۆت دەسەلمێنێ، بگرە ئەوەش دەسەلمێنێ کە تۆ بەشێکی لە بوونی گەورە و لە دنیا و گەردوون دانەبڕاوی. چەندە لەگەڵ دنیادا لە هارمۆنیا و هاوئاهەنگیدا بیت ئەوەندە هەست بەگرینگیی بوونی خۆت دەکەیت.

کردن، هەر شتێک بێت، کردارێکە ڕەهەندێکی گرینگی بوون دووپات دەکاتەوە. کردار واتە چالاکی و جووڵە و ئاراستەی ڕاستەقینەی ژیان، لە کرداردا تین و تەوژمی ژیان دەردەکەوێ، ژیان لە کرداردا و لە ڕێگەی داهێنان و ئەفراندنەوە خۆی نوێ دەکاتەوە.

ئەو کردارانەی کە بۆ خۆمان ئەنجامیان دەدەین

زۆربەمان لە تەنیایی دەترسین، زۆربەمان دەمانەوێ لەگەڵ کەسانی تر بین، بەهەمان شێوەیش، زۆربەی زۆری کردارەکانمان لە پێناوی کەسانی تردایە، یان بۆ ئەوەیە کەسانی تر ئافەرینمان لێ بکەن و لێمان ڕازی بن. هەر بۆیە بەدەگمەن نەبێت، کردارەکانمان بێ ناوەڕۆک و بێ جەوهەرن. کەمیان تایبەتمەندییان هەیە، هەموو تەمەنی زۆربەی خەڵک، تەنیا چەند کردارێکی

بەخـۆوە دەکرێت، کـە مـاناگـەیێن بێت چ بۆ خـۆی و چ بۆ ئەم دنیـایەی تێـیدا دەژیت، لە ڕاستـید دەبووایە تەواو بەپـێچەوانەوە بێت، دەبـێ ئەندازەی کرداری جوان، کرداری پڕ مانا، کرداری پڕ لە داهـێنـان و خۆشـەویستی بـەرز بێ، تاکو ژیان مانایەکی بەرزی هەبێ.

بێ مـانایی و بێ کارەکـتـەری کردارەکـانی ڕۆژانەمـان یـەکسـەر دەمـانکات بەیەکێک لەو هـەموو خەڵکە، بەژمارەیەک لە ژمارەکان، بەکەسێک لە کەسەکان، تایبــەتمەندیی وجــودییـانـەمـان لەناو دەبـات، هێـزی داهـێنانمان دەفـەوتێنێ، چونکە لەنـاو گرووپ و کۆمـەڵدا دەمـاتوێنێتـەوە، تـەمبـەڵ و تەوەزەلمان دەکـات، گیـانی ئازایەتی و بوێریمان دەکوژێت، وامـان لێ دێ کـە تەنیـا بەسـەلامـەتی و بێ وەی بژین، تەنیـا بژین با هـیچ ڕوو نەدات. گـرینگتـرین کـردار، کـرداری بوونە، ئـینجـا ئـەو کـردارانـەن کـە خـۆت دەتـەوێ بۆ خـودی خـۆت ئـەنجامـیـان بدەیت، ئەوانە کە لە پێناوی داهێناندا ئـەنجامیان دەدەیت، ئەو کردارانەن کە بۆ خـۆت و لە پێناوی خـۆت ئەنجامیـان دەدەیت، لەبەر ڕەزامـەندی کـەسـانی تر ئەنجامـیـان نادەیـەت... ئەمـەش خـۆی لە خـۆیدا گـەورەترین هـونـەرە، مـەزنتـرین دەستکەوتی ژیانە.

کردار لە پێناوی داهێناندا

ئەو کردارانەی کە بۆ خـۆت و لە پێناوی داهـێناندا ئەنجـامـیـان دەدەیت، تەنیـا خود و تایبەتمەندیی خـۆت دەسـەلمێنن. ئەوە دەسـەلمێنن کە تۆ خـۆتی و کەسێکی تر نیت. کە تۆ سـەربەسـتیت و لەناو کۆمەڵگە و دنیادا سـەربەخـۆیت، ئەمـەش گەورەترین تایبـەتمـەندیی مرۆڤی ڕەسـەنە. ئەگەر سـەرنجی کردارەکانت بدەی، بۆت دەردەکەوێت کە تەنیا لەو کردارانەدا سـەربەست و سـەربەخـۆی کە خـۆت هـەڵیــان دەبژێریت، ئـەو کـردانـەی کـە تـەنیــا لـەبەر خــودی خــۆت و بۆ خــۆت ئەنجــامــیــان دەدەیت، وەکـو خــۆشــەویســتی، هـونـەر و ئەدەب و وەرزش و هاوکـاریکردن و یارمــەتیی کـەســانی تـر و تێکۆشــان لە پێنـاوی ئامــانجــە بەرزەکانتدا داهێنان بەهەموو جۆرەکانییەوە.

کانگەی وزە و توانات لە ئێستادایە

ئەگەر بۆ سەرچاوەی وزە و توانای خۆت دەگەڕێیت، هەر لە ئێستادا دەیدۆزیتەوە، لە ڕابردوو و داهاتوودا نین، دەبێ لەو جێگەیەی کە بوونتی تێدایە لە ئێستادا وزەی بێ سنووری کردارەکانت بدۆزیتەوە. ئەگەر پەی بەسەرچاوەی وزەی خۆت نەبەیت، چاوەڕوان بیت هەموو شتێک، هەموو ئەزموونێک لە دەرەوەی خۆت بەئامادەکراوی و بەپاککراوی بێتە بەردەست، تایبەتمەندیی خۆت نادۆزیتەوە. ئەوەی قوتابخانە و پەیمانگە و زانکۆ دەتداتێ، هەمووی شارەزایی و زانیاریی بەسوود و بەکەڵکن، بەڵام هی تۆ نین، هی کەسانی ترن و لە ئەزموون و ژیانی خۆتەوە هەڵنەقووڵاون، بۆیە دەبێ ئاشنای وزەی ناوەوەی خۆت بێت، ئینجا دەتوانیت کردارەکانی خۆت لە واقیعدا پیادە بکەیت. هەر ئەو کاتە وزەی خۆت ژیانت پڕ دەکات لە گۆڕان و جووڵە و دینامیکیەت.

بەشدار بە... نەک تەماشاکەر

بۆ یەکەم جار لە تافی مێردمنداڵیدا پرۆڤەی شانۆگەرییەکەم بینی، دەسبەجێ هەستم کرد وزەی هونەر و داهێنان لە ناخمدا کەوتە جۆش. لە کاتی تەماشاکردنی پرۆڤەکەدا هەستم بەزەمەن نەدەکرد، وا بزانم تا ئەو دەمە هەرگیز بەو جورە لە ئێستادا نەژیابووم، بڕیارم دا کە چیی تر تەماشاکەر نەبم، دەبێ بەشدار بم. پێوەندیم بەدەرهێنەرەکەوە کرد، لە وەرزی داهاتوودا بۆ یەکەم جار وەکو ئەکتەر بەشداریم کرد. بۆ ئەوەی بەشدار بیت دەبێ، تەواو و لە ناخەوە و لەناو کردارەکانتدا بژیت نەک لە لێوار و دەرەوەیاندا.

ئەگەر حەزت لە مۆسیقایە بەتەواوەتی گوێی لێ بگرە، کە تەماشای فیلمێک دەکەیت هەوڵ بدە بیر لە شتێکی تر نەکەیتەوە، کە خواردنێکی بەتام دەخۆیت چێژی لێ وەرگرە و مەیکە بەقوربانی کردارێکی تر. هەموو کردارەکانت دەبێ وایان ئەنجام بدەیت کە بتگەیەننە هەرێمی بەختەوەری، ئەم

دنیایەت بۆ بکەن بەبەهەشت و تێیدا شادمان بیت.

دیسانەوە یەکێک لە بەڵگەکانی ئۆشوی مامۆستای ڕوحی، بەنموونە دەهێنمەوە، کە دەڵێ: ئەگەر خوا هەبێت و لێپرسینەوە هەبێت، باوەڕ ناکەم خوا لێمان بپرسێت، چیت کرد و چیت نەکرد، خوا لێمان دەپرسیت چۆنت بردە سەر، بەختەوەر بوویت یان نا؟ خۆشت بردە سەر یان نا؟

نەشاز یان هارمۆنیا

داهێنان بەگشتی گەڕان و سۆراخە بەدوای هارمۆنیا، هارمۆنیای ئادەمی لەگەڵ دەوروبەر و دنیا و گەردووندا، بەواتەی فەلسەفی هارمۆنیا و هاوئاهەنگیی مرۆڤ لەگەڵ سروشت، جەستە لەگەڵ ڕوح، داهێنان هەموو کات بەلانسمان پێ دەدا، بەر لە هەموو شتێک بەلانسی جەستە و دەروون. هەر بۆیە هونەرمەندان بەتایبەت و داهێنەران بەگشتی بۆ خوڵقاندنی بەرهەمێک تێ دەکۆشن کە هارمۆنیا و بەلانس مۆرک و سیفەتی بێت. ئەمە دەکرێت بەدەرس و پەندێکی باش بۆ سەرجەمی ژیانمان، بۆ کار و ئەزموونی ڕۆژانەمان.

بەدیهێنانی هارمۆنیا و بەلانس، لە ناوجەرگەی جەنجاڵی و نەشازدا سەرهەڵدەدا، بەمەبەستی ئەوەی کە ژیان بەشێوەیەک گونجاو و هاوئاهەنگ بەڕێوە بچێت، بۆ ئەوەی ژیان وەکو داهێنانێکی هونەری بێت، پڕ بێت لە هاوئاهەنگی و هارمۆنیا، نەشاز و فەوزا و جەنجاڵییەکانی کەمتر ببنەوە، چونکە ژیانی مرۆڤ بەشێکە لە سروشت، سروشتیش خۆی لە خۆیدا لە هارمۆنیایەکی بێ وێنەدایە.

ئەگەر هارمۆنیا و بەلانست بکەیت، بەمەبەست و ئامانج، دەبێ ئەوەت لە پێش چاودا بێت کە دەوربەرت تەنراون بەنەشاز و جەنجاڵی و فەوزا، کاری تۆ ئەوەیە بارێکی گونجاو دروست بکەیت، بارێک کە پێچەوانەی نەشاز بێ، وەکو چۆن مۆسیقاژەنێک تۆنە نەگونجاوەکان دەناسێتەوە و یەکسەر هەستیان پێ دەکات و پاشان دەیانهێنێتە سەر ڕێگەی گونجاوی خۆی، ئەرکی ئادەمییش

ئەوەیە، سەرچاوەی نەشازەکانی ژیانی خۆی بدۆزێتەوە، هەنگاوی یەکەم و لە باریش بۆ ئەو سۆراخکردنە لە دانپێنان و قبوولکردنەوە دەست پێ دەکات، دان بەوەدا بنێیت کە دنیای تۆ دنیایەکە زۆر بەدیقەت نەخشەی بۆ نەکێشراوە، ئەوەندە رێکوپێک نییە و هەرگیز بەئارەزووی تۆ بنیات نەنراوە، بۆ ئەوەی بیگۆڕی و بیهێنیتە سەر جادەیەکی رێک و راست، دەبێ لەو راستییەوە دەست پێ بکەیت کە ژیانت پێویستی بەگۆڕان هەیە، تۆش دەبێ و بیگۆڕی، واتە دنیای پڕ لە فەوزا و جەنجاڵیت بکەیت بەدنیایەکی پڕ لە بەلانس و هاوئاهەنگی و هارمۆنیا، ئەگەر ئەم ئەرکە بکەیت بەکردەوەیەکی رۆژانە، حەساسیەتت لە دەستنیشانکردنی نەشاز و رەهەندە نەگونجاوەکانی ژیانت تادێت بەرزتر و شاعیرانەتر دەبێ، ژیانت رەوتێکی داهێنەرانەی ئەوتۆ وەردەگرێت کە پتر وەکو هونەرمەندێک دەژێت کە ئاواز بۆ ژیان دادەنێت نەکە وەکو کەسێک بژیت کە بەزۆرەملێ بۆ سەربازی راپێچ بکرێت.

لە ناخی هەموو مرۆڤێکدا وزەیەکی بێ ئەندازە هەیە، دەڵێم بێ ئەندازە، چونکە هیچ پێوەرێک نییە رادەی وزەی شاراوەی مرۆڤ بزانێت، ئەو وزەیەش لە تافی گەنجیدا دەگاتە لووتکە، چەندیش هەڵکشێت ئەوەندەی دی پەی پێبردنی سەخت دەبێ. بۆیە هەرگیز پێت سەیر نەبێ، کە ئاشنای سەرچاوەکانی وزەی ناوەوەت نەبی، رەنگە هەست بەهەندێک لەو وزەیە بکەیت بەڵام هەرگیز نەزانی کە چەند لەبن نەهاتووە، کە کانگەیەکی ئەوەندە بەتین و بەجۆشە ئەگەر بەرەوانی و ببزوێت، ژیانت رەوتێکی داهێنەرانەی ئەوتۆ وەردەگرێ، کە کاریگەریت بەسەر هەموو دەوروبەرتدا دەبێ.

دەرکەوتنی وزەت و بەرجەستەبوونی لە پراکتیکدا، بۆ خۆی بەڵگەیە و لە هەمان کاتدا پێوەریشە.

بەربەست و کۆسپ

بەمنداڵی یارییەکمان دەکرد ناومان لێ نابوو یاریی جۆگەلە ئاو، من بۆ خۆم زۆرم حەز لەو یارییە دەکرد. هەر جۆگەلە ئاوێکمان بەدی کردبا، کارێزەئاوێک

یان کانیاوێکی ناو باخەکانی کەرکووک، یەکسەر جۆگەلە ئاوێکی ترمان لێ دروست دەکرد، واتە لە جۆگەلە سەرەکییەکەیەوە لکێکی باریکمان بۆ دروست دەکرد، کە ئاوی پێدا دەڕۆیشت، بەمەرجێک نەدەبایە ئەو سەری جۆگەلەکە دەستنیشان بکەین، حەزمان نە دەکرد بزانین ئەنجام و ئەوسەری جۆگەلەکە دەگاتە کوێ.

کاری من ئەوە بوو پێش ڕەوتی ئاوەکە بکەوم و ڕێگەی بۆ خۆش بکەم، دار و بەرد و پووش و پەڵاشی لە بەردەم ڕابماڵم و لێی گەڕێم بەڕەوانی و بەخوڕی بڕوات، چۆن دەڕۆیشت و چ ڕەوتێکی دەگرتەبەر، گرینگ نەبوو. ئەم یارییە گەورەترین چێژی پێ دەدام. بەدرێژایی تەمەنم، تاکو ئەمرۆیش، بەپلەی یەکەم لە هونەری شانۆدا هەر ئەو یارییە لەگەڵ خۆمدا دەکەم، بەڵام بەئاستێکی تر، بەفەلسەفەیەکی قووڵتر و گەرمتر. واتە تا بتوانم بەربەست و کۆسپ لە بەردەم توانای ناوەوەمدا ڕادەماڵم.

زەنگی بەهرە

کە هەست بەبەهرەیەک، هزرێکی داهێنەرانە، ئەندێشەیەکی ئیلهامدەر دەکەم، یەکسەر هەمان یاری دێنمەوە یاد، هەوڵ دەدەم ڕێگەی دەربڕین و هێنانەدیی بۆ بدۆزمەوە، کۆسپ و ڕێگری لە پێشدا ڕابماڵم، هەروەها حەز دەکەم لێی گەڕێم سەربەست بڕوا و ڕێگەی خۆرسکی ئاسایی خۆی بگرێتەبەر، خۆڕسکانە و سروشتییانە، هەنگاو بەهەنگاو بێ ئەوەی پەلەی لێ بکەم، گەشە بکا. هەر بەهرە و توانایەک کە سەر هەڵدەدا، با ئازاد بێت لە فۆرم و ڕوو وەرگرتن و گەشەکردندا، بۆ من گرینگ نییە چ فۆرم و ڕوویێک وەردەگرێ، هەر ڕێگەیەک و هەر شێوەیەک وەردەگرێ، گرینگیش نییە، چەند دەخایەنێ و کەی لەنگەر دەگرێت، گرینگ ئەوەیە ئەو داهێنانە لە ناخمدا نەمرێت و بتوانم گوزارشتی لێوە بکەم.

سەدا و دەنگ و گوزارشتی داهێنان، هەر جۆرە داهێنانێک، لە ناخی هەموو کەسێکدا هەیە، من ناوم لێ ناوە "زەنگی بەهرە" بڕوا ناکەم کەسێک

هەبێت تەنانەت بۆ جـاریکیش بێت گـوێی لەو زەنگە نەبووبێت، ئەم دەنگە زەنگی بەهرەی شاراوەتە، دیارییەکی بەهاداری گەردوون و سروشتە، نابێت فەرامۆش بکرێ، دەبێ دەست بەسەریدا بهێنی و بواری بۆ خۆش بکەیت. تەنیا هەستکردن بەبەهرە خۆی لە خۆیدا دادی کەس نادات، گرینگ ئەوەیە چۆن بەکاری دێنیت و بەئەنجامی دەگەیەنێ. بەهرە دیاریی سروشتە، کەناڵێکە دەتبەستێتەوە بەسروشت و دنیاوە، کە بەئەنجامی دەگەیەنیت و لە واقیعدا دەیسەلمێنی تۆیش جاریکی تر دەیدەیتەوە بەسروشت، ئەوە دەسەلمێنی کە تۆش بەشێکی لە سروشت و زادەی ئەویت، هەر ئەمەش پێوەندیت لەگەڵ دنیا و سروشت و دەوروبەر دادەمەزرێنێ، هاوکات پێوەندیت لەگەڵ ناخ و دەروونی داهێنەرانت پتەوتر دەبێ، چونکە لە هەموو داهێنانێکدا کار لەگەڵ خۆتدا دەکەیت. بەهرە دەبێ بگاتە ئەنجام، دەنا بەهرەمەندەکە ئەزیەتی پێوە دەخوات و لەوانەشە بۆی ببێتە مایەی ئەشکەنجە و ناسۆر، نەک تەنیا بۆ خۆی بگرە بۆ کەسانی تریش.

بەهرەیەک کە گوزارشتی لێ نەکرێت وەکو بارێکی قورس وایە بۆ خاوەنەکەی. کە رێگە لە بەرهەرەیەک دەگیرێت، وەکو ئەوە وایە رێگەی لە جۆگەی ژیان و رووباری سروشت بگرێت، بەهرەیەک کە لە تۆدا هەیە دەبێ رێگەی بۆ خۆش بکەیت. ئەگەرنا بەپێچەوانەی سروشت رەفتار دەکەیت. بۆ من تاکو ئێستایش ئەم بۆچوونە، ئەم کارکردنە لەگەڵ ناخی خۆمدا، لەو یارییەوە سەرچاوە دەگرێ.

ئەو بەربەستانەی کە رێگە لە وزەکانی ناخمان دەگرن گەلێکن، زۆربەی زۆری یاسا و دەستوور و نەریتی رۆژانەمان رێگە لە وزە و تینی ناوەوەمان دەگرن، وزەی مرۆڤ خۆی لە خۆیدا خۆڕسک و داهێنەرانەیە، دەلالەتی بوون و ژیانە، بەڵام کۆسپەکانی پێشی رۆژ بەرۆژ پەرەدەستێنن و تەشەنە دەکەن. بەگشتی زۆربەی داوودەزگا و یاساکانی کۆمەڵگە دژ بەوزەی خۆڕسکانەی خودی مرۆڤن، بۆیە گەلێ گرینگە کە خۆت کار لەسەر خۆت بکەیت، رێگە لە بەردەم جۆگەلەکانی وزەدا تەخت بکەیت، و کۆسپ و لەمپەرەکانی بەردەم

لافاوی وزەی ناوەوەت ڕابماڵیت تاوەکو بەخوڕی و ڕەوانی ڕێگەی خۆی بگرێتە بەر.

وزەی خوڕ و ڕەوان داهێنان بەرهەم دێنێت، داهێنانیش خۆشەویستی و گەشبینی و پۆزەتیڤێتی، هەر خۆشەویستی وا لە مرۆڤی داهێنەر دەکات بەردەوام بێ و پاش مردنیشی لە بیرەوەریی کەسانی تردا نەمر بێ. وا بزانم هەموو مامۆستا مەزنەکانی هونەر پێش وانەکانی ڕاهێنانی پراکتیکی هەوڵیان داوە قوتابی و شاگردەکانیان فێری خۆشەویستیی هونەر و پیشەکەیان بکەن، خۆشەویستی، گەورەترین هێزە لە داهێناندا، هەر هونەرێک هەر پیشەیەک ئەگەر بێ خۆشەویستی ئەنجام بدرێ، بێ سێ دوو مایەپووچ دەبێ.

ئەگەر دەزانیت کارەکەی خۆت خۆش ناوێت، بێ هیچ دوودڵییەک دەستی لێ هەڵگرە؛ چونکە بەپێی یاساکانی سروشت دەبێ دوای زەنگی بەهرەی خۆت بکەویت و تەنیا ئەو کارە بکەیت کە خۆشت دەوێت و بەهرەمەندی تێیدا.

مامۆستای مەزنی شانۆ، ستانیسلاڤسکی دەڵێ: دەبێ هونەرت لە خۆتدا خۆش بوێت نەک خۆت لە هونەردا خۆش بوێت، واتە داهێنانت خۆش بوێت بۆ ئەوە نەبێ ناوبانگی پێ دەربکەیت و پێی بناسرێیت، دەبێ بۆ ئەوە بێ کە ئەو هونەرەت خۆش دەوێت، واتە پێش هەموو شتێک خۆشەویستیت بۆ کار و داهێنانت بسەلمێنە، لەو باوەڕشدام پاشتر هەر دەناسرێیت، چونکە هیچ داهێنەرێکی ڕاستەقینە نییە، خاوەن داهێنان بێت و نەناسراو بێ. بەڵام کە داهێنەر کار و داهێنانی تەنیا بۆ مەبەستی پارە و سەروەت و سامان و ناوبانگ بێ، هەرگیز نابێت بەداهێنەرێکی ڕاستەقینە، ڕەنگە دەوڵەمەند بێت، ڕەنگە زۆر بەناوبانگ بێ، بەڵام هەرگیز نابێ بەداهێنەرێکی ڕاستەقینە. خۆ ئەگەر بۆ ماوەیەکیش خەڵکێک ستایشی بکەن و چەپڵەی بۆ لێ بدەن، پاشان ڕاستی بەرهەمەکەی دەردەکەوێ کە لە بنەڕەتدا هونەرێکی ڕەسەن نییە. بۆچی؟ هەر هونەرێک یان هەر پیشەیەک کە ڕەوتێکی داهێنەرانە وەردەگرێت دەبێ گەشە بکا و هەموو کات پەرە بسێنێ، دەنا دەمرێ و لەناو دەچێ، ئەگەر

داهێنەر کەسایەتیی خۆی لە کارەکەی خۆیدا پتر خۆش بوێت و داهێنان بکا بەکەرەستە و هۆ بۆ خۆدەرخستن و خۆسەپاندن و دەوڵەمەندبوون و دەسەڵات وەدەستهێنان، ئەو دەم هونەر و داهێنانەکەی دەخاتە خزمەتی خودی خۆی، لەم دۆخەدا خۆپەرستی بەسەر داهێناندا زاڵ دەبێ، ڕێگە لە تەوژمی داهێنان دەگرێ. داهێنان تەنیا لەو دۆخەدا پەرە دەستێنێ کاتێک کە خۆمانی تێدا لە بیر دەکەین. ئەمەش تەنیا بەخۆشەویستیمان بۆ کار و هونەر و پیشەکەمان دێتە کایەوە. هەر خۆشەویستی نەک خۆپەرستی وامان لێ دەکات پەی بەسەرچاوەی ئیلهام بەرین و پەرە بەهونەر و پیشە و داهێنانمان بدەین.

داهێنان و گۆڕان جمکن، کە داهێنەر بووی، هەموو کات لە گۆڕاندای و گۆڕان بەئەنجام دەگەیەنێ، کە گۆڕانت دروست کرد، واتە داهێنەریت.