ستراتیجەکانی ژیان

داهێنان... گۆڕان

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی

زنجیرەی ڕۆشنبیری

*

خاوەنی ئیمتیاز: شەوکەت شێخ یەزدین

سەرنووسیار: بەدران ئەحمەد حەبیب

* * *

ناوونیشان: دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی ئاراس، شەقامی گوڵان، هەولێر

ستراتیجەكانی ژیان

داهێنان... گۆڕان

د. فازڵ جاف

ناوی كتێب: ستراتیجەكانی ژیان – داهێنان... گۆڕان
نووسینی: د. فازڵ جاف
بڵاوكراوەی ئاراس– ژمارە: ٨٤١
هەڵەگری: بۆكان نووری + فەرهاد ئەكبەری
دەرهێنانی هونەریی ناوەوە: ئاراس ئەكرەم
بەرگ: مریەم موتەقییان
چاپی یەكەم، ٢٠٠٨
لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی كتێبخانە گشتییەكان لە هەولێر ژمارە ١٩١٤ی ساڵی ٢٠٠٨ی دراوەتێ

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 ئەمریکا و جیهاندا گەلێ بەناوبانگن. بەرنامەکانی دوکتۆر فیل لە تەلەفزێۆنەکانی چەند وڵاتێکەوە پێشکێش کراون، هەر بۆ نموونە لە کەناڵی "ئێم بی سی" "mbc" عەرەبیشدا ماوەیەکە بایەخی پێ دەدرێ.

بۆچوونەکانی دوکتۆر فیل لەمەڕ گەنج هەمیشە بایەخی خۆیان هەیە. دوکتۆر فیل لە ئەمریکادا 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، نەک 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 ئەمریکا و ڕۆژئاوادا بەبینای ئینسان و گەشەی دەدرێ.

ستراتیجەکانی ژیان لە میدیادا

وا بزانم دوکتۆر فیل یەکەم کەس بوو لە بواری میدیا و بەتایبەت لە کەناڵەکانی تەلەفزیۆندا 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 ناوونیشانەدا 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 نووسینەکای 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 لە لایەن

باوکانەوە، بەزۆریش بۆ مەبەستێکی نێگەتیڤ و بەراوردێکی نالەبار و نەگونجاو لە نێوان دوو زەمان و سەردەمی جیاوازدا.

تۆش دوور نییە وەرەس بیت و هەست بەبێزاری بکەی و نەتەوێ گوێ لە یادەوەرییەکانی کەسێک بگری، کە سەردەم و دەورانی گەنجیەتیی خۆی و نەوەکەی لە مێژە 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 ئامیزاددا بێ مانەند و هاوتایە. ئەمڕۆ گەوران نازانن گەنجان چەند شارەزان و چەند بەخێرایی زانیاری و شارەزایی بەدەست دێنن. ئەوان نازانن گەنج چەند دەزانن چەندیان لە بارە و، خاوەن چ ئەزموونێکی دەوڵەمەندن، بۆیە گوێیان لێ

ناگرن. زۆرجار گەنجان دەڵێن چی بکەین ئەوان گوێمان لێ ناگرن.

تۆ دەبێ وایان لێ بکەی گوێت لێ بگرن

ئەوان گوێ ناگرن، چونکە لە لایەکی ترەوە، لە کێشە دەترسن. هەموو نەوەیەکی نوێ کێشەیە بۆ نەوەی پێشووی خۆی، ئەم کێشەیە دەبێتە مایەی ڕووبەڕووبوونەوە، گەنجان هەمیشە 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.

کە لەگەڵ کوڕەکەم دەدوێم

کە بەم زمانە، «زمانی کاتێ کە من گەنج بووم... من لە تافی لاویدا» لە گەڵ 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 بەسەرهاتانەی ژیانت بۆ من وانەی ئەخلاقی و

زانستی و کۆمەڵایەتین.

دیارە بەشی هەر زۆری ڕەوتی ژیانم بۆ کوڕەکەم نهێنییە و ناتوانێ پەی پێ بەرێت، 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 دەگرێت، گوێ لە باسوخواس و بەسەرهاتەکانی ژیانی ڕابردووم دەگرێ، تەنیا بۆ ئەوەی وەکو باوکێک باشتر بمناسێ.

جار دوای جار تێ دەگەم کە ئەوەی دەکرێت بۆ کوڕەکەم سوودبەخش بێ، پوختەی ئەزموونی ئینسانیی منە، لەوەش گرینگتر ئەوەیە، تا چ ڕادە و پلەیەک ئەم ئەزموونە لە ڕووی ئینسانییەوە دەکرێت خزمەتی دڵ و دەروونی گەنجێکی ئێستا بکات، ئەمەش تەنیا بەوە دێتە دی، کە من زیاتر گوێ لە گەنجێک بگرم، نەک بەپێچەوانەوە. بەڕاستی قسەکردن هونەر نییە بەقەدەر ئەوەی کە گوێگرتن هونەرە. کە گەورە دەبین کەمتر ئارەزووی گوێگرتنمان لە لا 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 ئەزموونی ئەمڕۆی گەنجان شتێکی تر دەڵێ، ئەزموونی ئەمڕۆی گەنجان پشت بەسەردەمی تەکنەلۆجیا و ئەنتەرنێتەوە

دەبەستێ و زۆر لە ئەزموونی باووباپیران دەوڵەمەند و دەوڵەمەندترە، بۆیە دەبێ گوێی لێ بگیردرێ.

جاران ئەوەی کە لەم هاوکێشەیەدا گرینگ بوو ئەزموونی دایک و باووباپیران بوو، بەڵام ئەمڕۆ لەم هاوکێشەی ئێستادا تۆی گەنج گرینگی، چونکە تۆ پرۆژەی داهاتوویت و بەرەو ئایندە هەنگاو دەنێی. تۆ ئەو پرۆژەیەیت کە لە ئێستادا دەست پێ دەکات و دەیەوێ سبەینی بۆ خۆی مسۆگەر دەکات. تۆ چاک تر سەرت لە پێداویستییەکانی ئەمڕۆ دەردەچێ و ئاگەداری دەوروبەرتی و دەزانی چیت دەوێ و ئامانج و خواستەکانت چین.

خۆ ئەگەر بکرێ ئەزموون و بیر و بۆچوونەکانی گەورەکان لە خزمەتی ئەو پرۆژەیەدا بن، ئەوا فەرموو گوێیان بۆ شل بکە و تاتوێیان بکە، دەنا هیچ ئەزموونێکی گەورەکان شایستەی بیستن نییە.

ئەم سەردەمە بەپێچەوانەوەیە

لەم سەردەمەدا بەپێچەوانەی هەموو سەردەمەکانی مێژوو، گەورە دەبێ پتر گوێ لە گەنج بگرێ، چونکە لە ئەمڕۆدا گەورەکان شت لە گەنجانەوە فێر دەبن. لە هیچ سەردەمێکی مێژوودا گەنج بەڕادەی ئێستا سەربەخۆ و ئازاد و سەرفراز نەبووە.

ئێستا لە هەموو جیهاندا گەنج کەمتر وابەستەی دایک و باوک و خێزانە، چونکە لە بواری تەکنیک و تەکنۆلۆجیادا دایک و باوک چاوەڕێی یارمەتیی ئەوانن و سەیری دەستی ئەوان دەکەن. جاران ئەگەر منداڵێک ویستبای پێوەندی بەقوتابخانەکەی یا بەهەرکەسێکی دیکەوە بکا، دەبایە ئەو پێوەندییە لە ڕێگەی دایک و بابەوە ساز کرابا،

بەڵام ئێستا لە زۆربەی وڵاتاندا منداڵان خاوەنی مۆبایل یان کۆمپیوتەری خۆیانن، و دەتوانن بەئارەزووی خۆیان بەئێس ئێم ئێس یا ئیمایل پێوەندی ببەستن، ئەوەیشی کە لە ئەمڕۆدا مۆبایل یان کۆمپیوتەری نەبێت، بێ گومان لە ساڵانی 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 بگرێت و ڕێنوێنییان بکات. واتە لە ڕووی جەوهەری ئەزموونێک کە یارمەتیی بینا و دروستبوون و کامڵبوونی مرۆڤانەیان دەدا.

جەوهەرێک کە تەنیا یارمەتیی گەنج بدا، چۆن ببێت 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 دەکرێت لە دە خاڵدا چڕ بکرێنەوە.

* لە خۆگەیشتن، هەروەکو خۆی دەڵێ: «یان ئەوەیە تێ دەگەی یان ئەوەیە 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 دەربارەی 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 پێڕو بکەیت.

هەر بەرنامەیەک خۆی لە خۆیدا میتودێکە، ئاشنابوونت بەو میتودە کارەکەت بۆ ئاسان دەکات. لە ڕێگەی پیادەکردنی میتودەوە، هۆشمەندییەک بەدەست دێنیت کە دەبێتە چراوگ و مەشخەڵی ڕێگەی دوورودرێژی سەفەری ژیانت.

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

دەکرێت هەموو لە یەک گوزارشتدا چڕ بکرێنەوە: ژیان پڕۆژەیەکە بەدەستی خۆت دای دەڕێژیت.

ژیان پڕۆژەیەکە بەدەستی خۆت دای دەڕێژیت

بۆ یەکەم جار لە دەورانی هەرزەکاریدا، لە فەیلەسووف و نووسەری فەرەنسایی، جان پۆل سارترەوە فێری ئەوە بووم کە ژیان پڕۆژەیەکە خۆت ئاراستەی دەکەی، تۆ خۆت سەنتەریت و بڕیاردەریشیت، تۆ

خۆت لە هەڵبژاردندا سەرپشکی و هەڵدەبژێریت، تۆ خۆت هەڵوێست دەستنیشان دەکەیت، خەون و هیوا و ئامانج و مەبەستەکانت دەخولقێنیت و دایان دەرێژیت. هەر بۆیە تۆ لە هەموو ساتێکدا داهێنەری، داهێنەری یەکەمی ژیانی خۆتی، واتە تۆ خۆت ژیانی خۆت دەخوڵقینیت و دروستی دەکەیت، خۆت چۆنت بوێت بەو شێوەیە دەبێ، بەزمانی فەلسەفە دەڵێن: تۆ خۆت ماهییەتی خۆت دروست دەکەیت. بەڵام ئەمەش پێوەندیی بەهۆشمەندی و پلەی زانینی خۆت و پێوەندیت بەدەوروبەر و جیهانەوە هەیە.

بەکورتی تا ئەوەندەی لە ژیان دای 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 ناکرێت، چونکە لە سەرەتاوە هیچ نییە، بەڵام تا دێت خۆی دەخولقێنیت و سەرتاسەری ژیانی دەبێتە گەورەترین داهێنانی دەستی خۆی. لە کۆتاییشدا دەبێ بەو کەسەی کە خۆی دای هێناوە، ئەم داهینانە هەمیشە بەردەوامە و تەنیا مەرگ کۆتاییی پێ دەهێنێ. دوا مۆری ماهییەت لەوێدا بەژیانی مرۆڤەوە دەنرێت.

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 دەرێژین. مرۆڤ خۆی چ نییە بەغەیری ئەوەی دەیەوێ ببێت. بتەوێ

ببیت بەچی ئەوەت لێ دەردەچێت و هەر دەبیت بەو کەسە.

مرۆڤ پرۆژە و پلانە ، بەر لەو پرۆژەیە هیچ نییە، سات دوای سات خۆی دەسەلمێنێت و ئامانجەکانی خۆی جێبەجێ دەکات.

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

خۆت بەبەرپرسیار بزانێت 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 ئایندەیە و بۆ ئایندە کار دەکات، هەموو خەون و هیوا و خواستەکانی هەنگاون بەرەو ئایندە، ئایندە 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 بێت. بەڵام بۆ ئەوەی ئایندە مسۆگەر بکەین دەبێ لە ئێستا و ئەمڕۆ و لێرەدا بژین، واتە

هۆشمەندی و ئاگاییمان لە دەست نەدەین و ئێستا بکەین بەفەلسەفەی ژیان.

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

زمانی فەلسەفەی سەردەمی نوێ

New Age

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

ڕێبەرانی فەلسەفەی نوێ، تێ دەکۆشن بۆ بەشداریکردنێکی ئەکتێڤ لە بینای ئینساندا، ئینسانێک کە بتوانێت لە ئێستا و لێرەدا بژیت، بەختەوەر بێت و بەشادی بژیت و چێژ لە ژیان وەربگرێت. 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 دەکرێت 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، لە لایەن خۆتەوە پێویستت بەهۆشمەندی و درک پێکردن هەیە و، لە لایەن ئەوانی تریشەوە، واتە لە لایەن دەوروبەر «خێزان و قوتابخانە و دەستگاکانی تری ژیان» بەگشتی بەرەنگاری دەکرێیت. تۆش گلەیی و گازندە دەکەیت، ڕەنگە ورە بەردەی و کۆڵ بدەیت. یان هەر بەجارێک متمانە و باوەڕت بەخۆت نەمێنێت. لە ئەنجامدا دەست لە هەموو خەون و ئامانج و ئارەزووەکانی ژیانت هەڵگریت. ئەمەش خۆی لە خۆیدا گەورەترین زیانە لە تەمەنتدا. ژیان واتە پڕۆژە. ئەگەر دەست لە پڕۆژەکەت هەڵگریت، هیچ مۆتیڤ و پاکانەیەک بۆ ژیانت نامێنێ.

چەند دیالۆگێک

دەفەرموو با گوێ لەم دیالۆگانە بگرین:

ئازاد : بابە... دایە گیان... گوێم لێ بگرن... لێم تێ بگەن، تکایە.. تکایە قسەم پێ مەبڕن، دەمەوێ یەک تۆز بایەخ بەقسەکانم بدەن.

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

ئازاد: ئاخر بۆ جارێک تەنانەت بۆ جارێک لێم گەڕێن با قسەکانم تەواو بکەم. خۆ دەبێ تەنانەت بۆ جارێکیش بێت، ڕاست بم.

**

هیوا: من دەمەوێ دایک و باوکم چی تر پێم نەڵێن دەبێ چی بکەم و چی نەکەم، چی تر نەڵێن ئەوان لە تافی لاویدا چۆن بوون و منیش

دەبێ هەروا بم. ئێمە لە جیهانێکی جودا و سەردەمێکی تردا دەژین. کێشەکانی ئەم جیهانەی ئێمە لەگەڵ کێشەکانی جیهانی سەردەمی لاوێتی ئەوان جیاوازن، کێشەکانی نەوەی ئێمە جیاوازن، ئێستا کاتی ئەوە هاتووە ئەوانیش چی تر لە ڕابردوودا نەژین.

**

سارا: من دەمەوێ بزانم پێویستە چی لە ژیانی خۆم بکەم. من بێزار و وەڕەسم لەم ژیانە. هیچ پڕۆگرامێکم نییە و هیچ پلانێکیشم بۆ داڕشتنی جۆرە پڕۆگرامێک 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 هەمیشە بەخۆم دەڵێم: بەچی دەچێ؟ من هەرچی بکەم بەوان ناگەم. ئیدی 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.

پڕۆژەیەک کە بەرەنگاریی دەکرێت

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 بێت، لە کوردستان، یان لە ئەمەریکا، یان لە ئەوروپادا، چونکە بەتەواوەتی گوزارشت لە دنیای کەسانێک دەکەن کە لە سەرەتای پڕۆژەی ژیان دان، پڕۆژەیەک کە پێویستی بەستراتیج هەیە، دەنا لە هێڵ و سکە و ڕێگەوبانی خۆی دەترازێت، و دەبێتە مایەی زیانێکی گەورە و هەندێ جاریش بەزەحمەت چارەسەر دەکرێت.

منیش کە لە تەمەنی تۆدا بووم، ئەگەر کەسێک هاتبا و باسی ستیراتیجەکانی ژیانی بۆ کردبام بەئاسانی لێم وەرنەدەگرت، منیش نەمدەویست کەسێکی بەساڵاچوو باسی پڕۆژە و ستیراتیژەکانی ژیانم بۆ بکات. 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 بڕێژیت، 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 بکەیت، چوارچێوەیەک بۆ پرۆژەی ژیانت دابڕێژی، ئەگەر کەسێکی تر ئەم کارەت بۆ ئەنجام بدا، یان لاساییی کەسێکی تر بکەیتەوە، ئیدی خۆیەتی و تاکایەتی و تایبەتمەندیی خۆت لە دەست دەدەیت، چونکە دەبێ لە هەموو هەنگاو و قۆناخ وێستگەیەکدا هەر خۆت و خودی خۆت بیت و، 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 نەبێت، هەموو گەڕان و سۆراخێکت بێهوودەیە.

داهێنەران: هەموو ئەو داهێنەرانەی کە داهێنانەکانیان بێ هاوتان کەسانێکن خاوەنی کەسایەتیی جیا هەڵکەوتوو و تایبەتن.

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

من کێم؟

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

چێری «گۆرانی بێژێکی ئەمریکاییە»

من کێم؟ وەڵامت بۆ ئەم پرسیارە هەر چییەک بێت، دەبێ سەدای دەنگی ناوەوەت بێ. وەڵامی ئەم پرسیارە شوناسنامە و ڕەسەنایەتیی خۆت لەگەڵ خۆتدا دەگەیەنێت.

ئەگەر لە من بپرسیت: تۆ کێیت؟ بێ سێ و دوو پێت دەڵێم، من شانۆکارم. یەکێکی دیکە 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 نابینرێت. ئەو بەشەیە کە تەنیا خۆت دەتوانیت پەی پێ بەریت و بیناسیت، کەسێکی تر ناتوانیت ئاشنای بێت و لە خۆت چاکتر بیناسێت.

ئەمە ئەو بەشەیە کە ناکرێت لە ڕێگەی پیشەو و کاری ڕۆژانەتەوە،

بەهۆی ڕۆڵت لە ناو کۆمەڵگەدا پێناسە بکرێت. ئەوەی کە پێناسەی تۆ دەکات، ئەو بەشەیە کە نابینرێت، ئەو بەهرە و خەلاقییەت و توانا و شارەزایی و ئارەزووە شاراوانەن کە دەبێ خۆت بۆ سەرچاوەکانیان بگەڕێیت و ئاشنایان بیت.

سەرجەمی ئەم ڕەهەندانە دەکاتە شوناسنامەی تۆ واتە بوونت

هەموو ئەم پێکهاتانە لە چوار ڕەهەندا چڕ دەکرێنەوە، ڕەهەندی ڕوحی، ڕەهەندی زەینی، ڕەهەندی هەست و نەست و ڕەهەندی جەستەیی.

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

لە ڕاستیدا دەکرێت بڵێین وەڵامی پرسیاری یەکەممان «تۆ کێی؟» دەکاتە تێکچڕبوونی هەر چوار ڕەهەندەکە، بۆیە هەر وەڵامێکی قووڵ و پڕاوپڕ بدەینەوە، ئاوێنەیەکی بێگەردی 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 ناوەستێت، 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 دەربارەی ئەم گەردوونە گەورەیە دەگرێتەوە.

ئەم سەردەمە جەنجاڵەی ئێمە سەردەمێکە تا دێت زیاتر لە ئاسوودیی 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 دەکرێت. 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 بێت، ڕەنگە بۆ مەسیحییەک چوونە کلێسا و داناپیانان بێت لە پێش هێزێکی خواییدا.

ڕەهەندی ڕوحی گەڵێک قووڵ و فراوانە. بەزۆری و بەدرێژاییی مێژوو پێوەندیی بەئاینەوە هەبووە. کەسانێکی زۆریش هەن کە ڕەهەندی ڕوحیس 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 میداسیۆندا 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 بێت، کە مەبەستی گەورەی ڕەهەندی ڕوحییە.

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

بیرکردنەوەت، هزر و بۆچوونەکانت، هەڵوێستەکانت، لێکدانەوە و تێڕامان 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، دەڕژێتە 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، خوێندنەوە و سەفەر و گەشت و پێوەندی و خەڵکناسین، سەرجەمی هەموو شارەزایی و ئەزموونەکانی ژیانت تا دێت پتر دەخەملێن و گەلاڵە دەکەن و دەبنە کرۆک و ناوەڕۆکی ڕەهەندی عەقڵیت، هەروەها فەلسەفەی ژیانت لا دەخەملێنێت.

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 دەربارەی 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 نەبێت ئەوە تاکە ڕاستییە و یاسایەکە هەرگیز ناگۆڕێت. 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 جیهان مەکە.

لەوەش پتر، ئەوەی بۆ ئەمڕۆ دەگونجێت و بەڕاستی دەزانیت، ڕەنگە بۆ سبەینێ دەست نەدات و واقیع بیسەلمێنێت 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 گۆڕانییان 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 بیروبۆچوونەکانیان دەکەن، ئەمەش دەرگەی گەشە و پێشکەوتنیان لە ڕوو دادەخات. ئەوەی لە قۆناخی گەنجیدا کاریگەرە لە بواری فیکریدا تەنیا فیکر و بۆچوونەکانت نین، بگرە چۆن تێیان دەڕوانیت. واتە چەند بەشەفافیەت و فرەڕەهەندییەوە 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 بێت، 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 بکات. 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 کەسێکدا بەشەڕ بێن، بەڵام گەورەترین شەڕیان لە ناوەوەی خۆیانە و لەگەڵ خودی خۆیانە.

کراوەیی و شەفافیەت هەردەم بەرەو پانتاییەکانی بیری نۆیت دەبا و زینەت سەرلەنۆی 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 "سەلبی" لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی گیروگرفت و کێشە و بێ ئۆمیدی و ئاڵۆزیی دەروونی. ئەمانەش هەموو ڕێگر و کۆسپن لە ڕووی بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ و سوودبەخشدا، کە سەرچاوەی وزە و هێزە و، شاڕێگەشە 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، هەمیشە 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، بەڵکو 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 لە لای تەسکە و بەکۆسپ و لەمپەر تەنراوە، نێگەتیڤ و ڕەشبینە، جا بەخۆی بزانێ یان نەزانێ دەوروبەریشی تووش دەکات و تروسکاییی هیوا و شادییان لە لا خامۆش دەکات.

هەرچی مرۆڤی پۆزەتیڤە کۆسپ و لەمپەر بەری پێ ناگرێت، هەڵبەتە واقیع بێ کۆسپ و کێشە نییە لە لای، بەڵام هاوکات لایەنی ڕووناکی ژیان و دیاری و دەستکەوتەکانی سروشت دەکات بەبەڵگە و مۆتیڤی داهێنان و ژیانێکی بەختەوەر.

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

نووسەرێکی نەرویجی کە ناوی "بیۆرن رینگۆم"ە ئەم مەسەلەیەی بەم شێوەیە ئاسان کردووەتەوە: هەر کاتێک پەنجە بەسویچی ڕووناکیدا بنێیت و دای گیرسێنیت، کاتێک کە پۆزەتیڤانە بیر دەکەیتەوە، دەبینیت چەند بەفراوانی توانای بێ سنووری مێشک بەکار دێنیت، لە کاتێکدا بیرکردنەوەی نێگەتیڤانە دەرگە و پەنجەرەی مێشک و خەیاڵ و ئەندێشەت لە ڕوودا دادەخات و سنوورێکی پۆلایین بۆ مێشک و دەروون دەکێشێ.

فەلسەفەی نوێی ئەم سەردەمە زۆر جەخت لەسەر بیرکرنەوەی پۆزەتیڤانە دەکات، چونکە دەرکەوتووە کە شارێگەیە بۆ گۆڕان و بۆ داهێنان، واتە بۆ جیهانێکی ئاسوودەتر و ژیانێکی بەختەوەرتر. هەربۆیە بیرمەندان و سایکۆلۆجەکان بۆ ئەم مەبەستە میتودی جۆراوجۆریان داهێناوە.

چۆن بیر دەکەیتەوە... ئاکامیش ئاوا دەبێت

بێ ئومێدی بەشێوەیەکی گشتی ئاکامی بیرکردنەوەی نێگەتیڤە، لە ئەوروپادا کە هەندێک ئەزموونم لە بواری کارکردن لەگەڵ گەنجدا هەیە، زۆرجار سەرم لەوە سوور دەمێنێت، کە گەنجێک دەیەوێت کارێک بکات، خەونێکی هەیە و دەیەوێت بیهێنێتە دی، هەرچەندە هەموو مەرجەکانی سەرکەوتنیشی بۆ ڕەخساوە، بەڵام دەڵێت: نا توانم، باوەڕ ناکەم سەربکەوم.

من دەڵێم: چی ڕێگرە؟

– هیچ

دەڵێم: ئەی کێشە چییە؟

– دەترسێم سەرنەکەوم.

دەڵێم: ئەگەر هیچ کێشەیەک نەبێت. 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 کۆلیژەی 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 نوێیە. 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 بەبەراورد لەگەڵ

هۆکارەکانی بەختەوەری و شادی هەر زۆر کەمن، گەورەیان بکەینەوە و زۆر لە قەوارەی خۆیان گەورەتر بن، دیسانەوە پەنا دەبەمە بەر ئۆشۆ کە دەڵێت:

"هەر بەئەزموونی شەخسیی خۆم بۆم دەرکەوتووە کە ژیان لە سەدا نەوەت و نۆی برێتییە لە بەختەوەری، تەنیا یەک لە سەدای ئازارە، بەڵام ژیانی زۆربەی بەشەر برێتییە لە نەوەت و نۆ لە سەدای ئازار و یەک لە سەدا بەختەوەری.

بۆیە 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 دەرئەنجامە بەشێوەیەکی تر دابڕێژین، دەڵێین: بیرکردنەوەی نێگاتیڤانە گەورەترین کۆسپە لە رووی ئەوەی کە خودی خۆت بیت و کەسێکی تر نەبیت. چونکە ئەم بیرکردنەوەیە کۆسپە لە ڕێگەی پێوەندی و کۆنتاک لەگەڵ خودی خۆت، بەوەی کە لێ ناگەڕێت لێرە و لە ئێستادا بژیت، زیاتر لە ڕابردوودا دەژیت و هەڵپە و تەقەلای ئایندەتە، بەمەش وێنەیەکی ساختە و مۆزیفی خۆت لەلا دروست دەکات، کە لەگەڵ ڕاستیی تۆدا ناگونجێت.

مرۆڤ کە دێتە ئەم دنیایەوە داهێنەر و پۆزەتیڤ و ڕووناک بینە. هەموو کەسێک بەمنداڵی داهێنەرە، هیچ منداڵێک ڕەشبین نییە. ئێمە هەموو پاشتر دەشێوێنرێین و گۆڕانی خراپمان بەسەردا دێت، خێزان و قوتابخانە و دەزگاکانی تر کاریگەریی سەلبی لەسەر دەروون و کەسایەتیمان بەجێ دەهێڵن، داهێنان و ئەفراندن و بەشداریکردن و

گیانی هاریکاریمان لەم جیهانەدا تا دێت کەمتر دەبێتەوە. هۆکاری ئەوەیش دەگەڕێتەوە بۆ بیرکردنەوەی نێگەتیڤانەمان کە پەیتا پەیتا بۆچوون و تێڕامان و هزر وێنەی ڕەش و تەڵخی ژیانمان لا دروست دەکات. ئەو بۆچوونانەنت بگۆڕە خۆت و جیهانیشت دەگۆڕێن. ئەوەی کە دەبێ بیگۆڕیت بیروبۆچوونەکانتە سەبارەت بەخۆت و بەجیهان

چەند پۆزەتیڤانە بیر بکەیتەوە ئەوەندە زووتر دەگەیتە مەبەست

چەند پۆزەتیڤانە بیربکەیتەوە، ئەوەند زووتر دەگەیتە مەبەستەکانت. ئەوەندە کاتت کەمتر بەفیڕۆ دەچێت 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 بتەوێت خەڵک بەرز هەڵت بسەنگێن و نرخ و بەهات بزانن و خۆشیان بوویت، 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 نابێت بۆچوون و وێنەی خراپ دەربارەی خۆت دروست بکەیت، دەبێ خۆتت پێ باش بێت، 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 هەبێت کە دەکرێت بێنە گۆڕان.

پۆزەتیڤێتی سەرچاوەی بوێری و جورئەتە

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

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

مرۆڤی پۆزەتیڤ هەمیشە 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 هەڵدەقووڵێت.

جوانیی ناوەوەی مرۆڤ لە جوانیی فیزیکی گرینگتر و کایگەرترە، خۆ ئەگەر هەر جوانییەکی فیزیکی جوانیی ناوەوەی لەگەڵدا نەبێت، هەر بۆ چەند ساتێکی کورت سەرنجمان ڕادەکێشێت، 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 دەروبەرت.

مرۆڤی پۆزەتیڤ هونەرمەندە

فەلسەفەی مرۆڤی پۆزەتیڤ، پتر لە فەلسەفەی کەسێکی هونەرمەند دەچێت، 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 پۆزەتیڤ هەردەم لە ئێستادا دەژیت، نە ڕابردوو و ئازارەکانی ڕابردوو دەگرێت بەکۆڵەوە، نە خەمی ئایندە دەیترسێنێت.

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

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

مرۆڤی پۆزەتیڤ کەسێکە وەکو ئۆشۆی فەیلەسووفی ڕوحیی هیندستان دەڵێت: "پۆزەتیڤ هەردەم بەپیریی ژیانەوە دەچێت و باوەشی بۆ دەکاتەوە. نێگەتیڤیش پشت لە ژیان دەکات و بەختەتاباری دەزانێت، پۆزەتیڤ ژیان دەکات بەهێلانەی خۆشگوزەرانی، هەرچی مرۆڤی نێگەتیڤە ژیان دەکات بەزیندان"

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

فەنتازیا و خەیاڵ

خەیاڵ شۆڕشگێرانەترین 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 بفڕێت، دەبێ کێشی لە کێشی هەوا کەمتر بێت، ئەوجا فەرموو بزانە بەخەیاڵی داهێنەرانە مرۆڤ چی داهێنا.

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

کەسێک گوتویەتی باخ کە مۆسیقای لێ دەدا، بەچوار دەست پیانۆی دەژنی، دووانەکەی تر دەستی خوا بوون. ئەو کەسە بۆیە ئەوەی گوتوە چونکە نەی توانیوە لە نهێنیی داهێنانی باخ تێ بگات. باخ خۆی بلیمەت بوو وەکو مۆزارت بێتهۆڤن و میرهولد و پیکاسۆ.

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

دەکرێت هەمان شت دەربارەی مۆزارت بگوترێت، کە تەواوی سەمفۆنیایەکی بەپیانۆ، بەبێ ئەوەی تەماشای نۆتە بکات، دەژنی. لە

وەڵامی خەڵکدا دەربارەی نۆتە، دەستی بۆ سەری دەبرد و دەیگوت هەموو وا لێرەدایە.

دیدی پۆزەتیڤانەی مۆزارت بۆ داهێنان و بۆ ژیان بەگشتی، ئەوەندە لە هونەرەکەیدا یارمەتیی دا، بەڕادەیەک کە لە سەرەمەرگدا شاکاری خۆی بنووسێت و تا مردن بۆ یەک سات کۆڵ نەدات.

بیرکردنەوەی پوزەتیڤانە، خەیاڵ و ئەندیشەمان دەوڵەمەند و فراوان دەکات، زەینمان بەڕوحمانەوە گرێ دەدا، بەرهەمی گەورە و داهێنانی جیا هەڵکەتووی لێ دەوەشێتەوە. بەپێچەوانەشەوە بیری نێگەتیڤ خەیاڵ و فەنتازیامان لە کار دەخات و ئەندێشەمان ئیفلیج دەکات.

کە خەیاڵ و فەنتازیا ئەکتیڤ دەکەین، سەرچاوەکانی داهێنانمان سەرلەنوێ جۆش دەدەین. ئەو سەرچاوانە ئەزموونی تەمەنمانە لە داهێنان و خوڵقاندن، بەو پێیەی کە هەموو قۆناخێکی تەمەن سەرچاوەیەکی تایبەتی هەیە لە داهێناندا، جا ئەگەر ئەو داهێنانە ئەنجام درابێت یان هەر وەکو خۆی لە چوارچێوەی هزر و تێڕامان مابێتەوە، لە ڕێگەی خەیاڵەوە دیسانەوە لە دایک دەبێتەوە، ئەگەری بەدیهێنانی دێتەوە گۆڕێ. هەر بۆ نموونە نووسین کە خۆی پرۆسەیەکی داهێنەرانەیە، ئەگەر وەکو ئەرک جیبەجێ نەکرێت، دەبێتە هۆی بەسەرکردنەوەی داهێنانەکانی جارانمان، ئەوانە کە لە منداڵیدا پەیمان پێ بردوون و ئێستا لە دەستمان داون. هەندێک جار کە دەربارەی ڕابردوومان دەنووسین سەرلەنوێ لەگەڵ خەونەکانی منداڵیمان ئاشنا دەبینەوە، داهێنانی سەردەمێکی تەمەنمان لەلا سەرهەڵدەداتەوە کە دەبن بەئیلهام بۆ ئێستامان، خۆ ئەگەر خەیاڵمان بەهێزتر بکەین زیاتر ئیلهام لە منداڵیمان وەردەگرین، کە هەمیشە

قۆناخێکی گرینگە بۆ داهێنان، داهێنەران منداڵیی خۆیان بەسەرچاوەیەکی گرینگ دەزانن بۆ ئەفراندن و داهێنان.

نیگارکێشێکی ئەمریکایی دەڵێت: بۆ من وێنەکردن وەکو مێژوویەک وایە کە فەنتازیا دەبزوێنێت و ڕوح لەگەڵ خۆی دەبات بۆ جیگەیەک کە پڕە لە چاوەڕوانی و سەرسامی و چێژ. داهێنان زادەی خەیاڵ و فەنتازیایە، بەهەمان شێوەش لە ڕێگەی داهێنانەوە دەتوانین خەیاڵمان پەروەردە بکەین و کەی بمانەوێت چالاکی بکەین.

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

ئەگەر ئارەزووی مۆسیقا دەکەیت و دەتەوێت ببیت بەمۆسیقاژەن بیر لەوە مەکەوە یەکسەر ببی بەباخ یان مۆزارت، ئەگەر ئارەزووی نووسین دەکەیت و حەز دەکەیت ببی بەنووسەر، یەکسەر بیر لەوە مەکەوە ببی بەشەکسپیر یان بەنالی، ئەمە داهێنانت لەلا سەخت دەکات، گرینگ ئەوەیە تۆ مۆسیقا یان نووسین بکەیت بەداهێنان بۆ حۆت، 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 دەردەکەوێت 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 داهێنانانە گەلێ گرینگن و هەرگیز ناشێت 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 ئەمریکایی و پسپۆڕی بواری داهێنان، بەم جۆرە داهێنانە کە ئارەزوومەندانەن دەڵێت: قازانجی شاراوە، ئەو پێی وایە کە ئەم داهێنانە بچووکانە میشکمان 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 بێت، یارمەتیت دەدا کە داهێنانی نوێ بەئەنجام بگەیەنیت، من بەش بەحاڵی خۆم کە شانۆنامەیەک دەردەهێنم، ئەو ماوەیە کەمتر بیری لێ دەکەمەوە و پتر گوێ لە مۆسیقا دەگرم و شیعر دەخوێنمەوە و تەماشای ئەلبۆمی 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 ناتوانێت داهێنەر بێت.

ڕەهەندی هەست و نەست

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

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

جێگەی داخە بارودۆخی ژیانی ئەم سەردەمەمان و مەرجەکانی ژیان و پێداویستیی مادی ڕۆژانە کارێکی ئەو تۆی کردووە، کە کەم بایەخ بەهەست و ئیحساسی خۆمان و خەڵکی تر بدەین، ئەمەش بۆ خۆی کاریگەرییەکی خراپ دەکاتە سەر هەموو ڕەهەندەکانی دیکە، چونکە ئەم هەستە ڕاستەقینەکانمان کە بەڵگەی ئینسانییەتمانن، کە جوان و ناسکن، بایەخیان پێ نادرێت 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 بەپوختی ڕاگرتنی هەستە پۆزەتیڤەکانمان وەکو خۆشەویستی، بەزەیی، هاوخەمی، لێبووردن، سۆز و پێوەندیمان بەکەسانی دەوروبەر و بەجیهان 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 توڵە و... هتد. ئەمانەش وەکو بیروبۆچوونی 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 جیهاندا.

کە پێ دەخەینە ناو جیهانی 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 وخوڵقاندنە. ڕەنگە هەندێک جار پاکانە بۆ تورەبوون بکرێ و دەکرێت تا ڕادەیەک پۆزەتیڤ بێت، بەتایبەت کە شێوەی نارەزایی بەرامبەر بەستەم و بێدادی و گەندەڵی و جەنگ و کوشتار وەردەگرێت، بەڵام ڕکوکینە و حەسادەت وەکو پێشتیریش گوتم، بەهیچ شێوەیەک باش نین و هەمیشە نێگەتیڤن.

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

میتودێک دژ بەهەستی خراپ

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

ئەم منداڵە داهێنەرە نابێت زۆر سەرزەنشت بکرێت و سەرکوت بکرێت، چ داهێنانێک کە پەنای بۆ دەبیت، هەرچەندە بچووک بێت، 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 بهێنێت، هەستی پۆزەتیڤانەی وەکو خۆشەویستی و سۆز و بەزەیی و دڵدانەوە و هاریکاری. لە هەموو شتێکیش گرینگتر ئەوەیە کە نابێت لەگەڵ کەسی تردا بەراوردی بکەیت، یان داهێنانەکەی لەگەڵ داهێنانی کەسێکی تردا بەراورد بکەیت. لێی تووڕە 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 بروانیت.

وەکو پێشتریش باسمان کرد، هەموو بیروبۆچوونێکی نێگەتیڤ و

ڕەش لە داهێنانمان دوور دەخاتەوە، تەنانەت ئەگەر بەرهەمی داهێنانەرانەمان زۆریش بێت و ئەکتیڤ بین، ئەوە داهێنانە لە خۆشەویستی و شادییەوە لە دایک 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 دەیتە کایەوە. هەر هەستی پۆزەتیڤ و مرۆڤانە دەروونمان سارێژ دەکات و ڕێگە و بەربەست لە بەردەم کەناڵەکانی داهێنانی ئاوەڵە دەکات.

جولیا کامیرۆن دەڵێت: لە داهێناندا برینی کۆن سارێژ دەکەین نەک برینی نوێ دروست بکەین. هەڵەکردن پێویستە، پێهەڵکەوتن ئاساییە، داهێنان کۆرپەیەکە و هەوڵ دەدات 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 دەمانەوێت زیرەک بین، یەکەم بین ، ئەگەر بتەوێ هەموو ئەمەش کتوپڕ و یەکسەر بێ، شتی وا نییە.

بۆیە کامیرۆن دەڵێت: ئەگەر بتەوێت ببی بەداهێنەرێکی باش دەبێ ئامادە بیت ببی بەداهێنەرێکی خراپ.

دەکرێت خۆمان لە بیروبۆچوونی 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.

دەکرێت 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 ڕەنگین، هەر نەبێت 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 هەر سێ ڕەهەندە نەبینراوەکەی تر، وەکو گوتمان، دەگرێتە خۆ و لە هەمووشیان ئاشکراتر و ڕوونتر، هاوکاتیش بەدرێژاییی تەمەنێکی دوورودرێژ خزمەتیان دەکات، تەنانەت کە دەنوویت، کە ڕوحت خامۆشە، کە هەستەکانت بێ ئاگان، زەینت لە پشوودایە، جەستەت هەمیشە کارت بۆ دەکات، دڵت لێ دەدا، خوێنت بەردەوام لە بزاڤدایە، سییەکانت هەناسە دەدەن، ڕیخۆڵەکانت، گەدەت کارت بۆ دەکەن.

مێرلۆپۆنتی دەڵێت: 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 هەڵدەگرێت، چونکە هیچ

پێگەیەک بۆ ڕوح ناهێڵێتەوە، خۆ ئەگەر مردن ئەوە بێت کە ڕوح جەستە بەجێ دەهێڵێت، ئەو دەم جەستە تەنیا قاوغێکە و دەبێتەوە بەخۆڵ، بەڵام ڕوح دەمێنێتەوە.

جەستە زمانی خۆی هەیە

زمانی جەستە گوزارشت لە هەر سێ ڕەهەندەکەی تر دەکات، هەر بۆیە دەگوترێت: 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 بەڕێکوپێکی و بەردەوام ڕای بهێنیت. دەڵێم وەکو گەنجێک، چونکە جەستەی گەنج جەستەیەکە مەشق و ڕاهێنان قبووڵ دەکات و ئەو فۆرمە وەردەگرێت 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 سوپاست دەکات بۆ ئەو بایەخ پێدانەت.

جێگەی داخە ئێمە بەشێوەیەکی گشتی زۆر 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 نامانەوێت بزانین ماندووە، هەندێ جار جەستەمان نەخۆشە، بەڵام تا بەتەواوەتی پەکمان نەکەوێت نامانەوێت لە ئاماژەکانی تێ بگەین و چارەسەری بکەین. زۆر دەخۆین و زۆر دەخۆینەوە، هەست بەسستی و تەمبەڵی دەکەین. زۆر ستەمە کە خواردنەوەی زۆر و جگەرەکێشان و کێشان بەگشتی پانتاییەکی فراوانی تەمەنی گەنجی داگیر بکات. 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، نابێت 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 دادەبڕێیت. ئەم دابڕانە هارمۆنیای ناوەوەت لەگەڵ جیهاندا دەشێوێنێت، هەستی خەمۆکی و ڕەشبینیت لا دروست دەکات.

هاوسانگی و هاوئاهەنگیی ڕەهەندەکان

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

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 بتوانێت ئاگەرداری هەر چوار ڕەهەندەکەی خودی خۆی بێت و هاوسەنگی و هاوئاهەنگی و هارمۆنیای چوار ڕەهەندەکە مرۆڤ دەگەیەنیتە کەناری ئاسوودەیی و بەختەوەریی و وزە و دینامیکیەت.

کاریگەریی ئاشنابوونت لەگەڵ خودی ڕاستەقینەی خۆتدا، پاشتر لە پلەی وزەی ژیاندا دەردەکەوێت، وەڵامی پرسیارەکانت پاشتر لە هێزی لەبن نەهاتووی وزە و تواناتدا بەرجەستە دەبێ، خۆ ئەگەر ئەم ئاشنایەتییەت بۆ فەراهەم نەبێت، ژیانێکی نێگەتیف دەژییت، ژیانێکی بێ تێن 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 ناتوانێت لە تۆ کارامەتر سەرچاوەکانی هێز و توانست و وزەی ژیان لە ناخی تۆدا بدۆزێتەوە.

پرسیارێک لە خۆت بکە: تا چەند وێنەیەکی زیندوو و کاریگەری خودی خۆت خوڵقاندووە؟ تا چەند توانیووتە وێنەی ئەم خودە زیندوو و ئەکتیڤ 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 ناگەیەنێت کە ژیانت بێ کانگای وزە و هێزە... مانای ئەوە نییە واقیع و کۆمەڵگە بێ بوارن. مانای ئەوە نییە جیهان گۆڕەپانێکی وشک و برینگ وێرانەیە و ئیدی هیچ بوارێکی کار و داهێنان و خۆ سەلماندنی بۆ تۆ تێدا نییە.

بەر لە هەموو شتێک گەیشتن بەم دەرئەنجامانە ئەوە دەگەیەنێت 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، جیهان هەر لەو خاکە وێرانەیەدا خۆی دەنوێنێت، کە تۆ لای خۆت وێنات کردووە، واتە پاسیڤە، بێ ئیمکانیات و وشک و برینگە، هیچت پێ نابەخشێت.

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 یەکدیمان قبووڵە، بەڵام لەو دیالۆگەش گرینگتر دیالۆگی خۆمانە لەگەڵ خۆماندا.

لە تەکنیکی گێڕانەوە و دراmادا، هەروەها لە تەکنیکی چیرۆکیشدا، ئەم تەرزە ئاخافتنە پێی دەگوترێت مەنۆلۆگ، بەڵام هەرچەندە ئاخافتنەکە لە ناخی خۆت و دەروونی خۆتدایە، من لێرەدا هەروای 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 دەگرێت 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 دەکرێت جێبەجێیان بکەین.

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

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

دەنگی ناوەوەی من لە منداڵیدا وای دەخواست ببم بەمۆسیقاژەن، کەمانچەیەکی بچووکی بۆ خۆی کڕی، وای دەزانی هیچ جیاوازییەک نییە لە نێوان کەمانچەی بچووک و گەورە، ئەوەندە نەبێت پێی وابوو کە لەبەرئەوەی منداڵێکی بچووکە، کەمانجەکەیشی دەبێ بچووک بێت. 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 ڕێژیسۆریی 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.

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

– ئەوەند بەتوانا نیم تاکو ئەم کارەم پێ هەڵسووڕێ.

– هەرگیز کاری وا بەمن ئەنجام نادرێ.

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

ئەمانە شێوەی جۆراوجۆری مەترسین.

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 دەگرێت، بەڵام خۆشبەختانە پەنا دەبەمە بەر میتودی دیالۆگ لەگەڵ خودی خۆم، کە "من"ی ڕاستەقینەم ئاڵوودەی 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 شەکسپیر دەڵێت: ڕەوانبێژە. واتە بەزمانێکی ڕەوان دەدوێت و زاتت دەسەلمێنی و شای شایەد و بەڵگەکانە و هەمیشە بۆ پێشەوەت هان دەدا.

ئازایەتی لەوەدایە خۆت بناسیت

خۆناسین و پێوەندیی پتەوت بەخودی خۆتەوە، گەورەترین ئازایەتییە.

مرۆڤ کە لەگەڵ خۆیدا ئازا و بەجورئەت بوو، ئیدی 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. ئیدی تۆ ناترسیت. مرۆڤی نەترس هەمیشە باوەش بۆ خۆشەویستی دەکاتەوە. ئەوانەی کێبڕکێ 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 شوناسامەکەت، واتە بۆ کارەکانت، کاریگەرییەکی تەواو دەکاتە سەر هەڵبژاردن و بڕیارەکانت.

بوێر بە... ماسک ڕاماڵە

کەسانی دەوروبەر بناسە، بەتایبەت ئەوانەی کە کاریان لەگەڵدا دەکەیت، هەروەکو چۆن ناسینی خۆت پێویستی بەبوێرییە، ناسینی

خەڵکیش بەهەمان شێوە پیۆیستی 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 دەردەکەوێت، 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 ئەمریکایی جولیا کامیرۆن، پسپۆڕێکی بەناوبانگی داهێنانە، پێ لەسەر ئەوە دادەگرێت کە ئەوەی ئێمە ناوی تەمبەڵیی لێ دەنێین لە بنەڕەتدا ترسە لە ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ ئاستەنگ و تەنگژەکان، کامیرۆن نازناوی مرۆڤی بەئاستەنگ تەنراو یان ڕێگە لێگیراو لەو کەسانە دەنێت کە ترس و مەترسی ڕێگەی داهێنانیان لێ دەگرێت. 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 دەڕنجێنێت و بۆ خۆی بەرەنگارییەکی سەختە، ڕەنگە کۆڵدان و دەست هەڵگرتن لە پڕۆژەی داهێنانت ئاسانتر بێت.

دایک و بابت هەمیشە 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 لاوێتیدا هەمان هەڵوێستیان بەرانبەر دایک و بابیان نواندبێ. خۆ ئەگەر بەرانبەر بەناڕەزاییی ئەوان کۆڵیان دابیت و ملکەچییان نواندبێت، ئەوا بۆ خۆیان تاکو ئێستاش بریندار و دڵشکاون.

یاخیبوونی تافی لاوێتی، گرینگترین هەڵوێستی ژیانە، گرینگترین یاخیبوونە کە کار دەکاتە سەر سەرانسەری تەمەن و پڕۆژەکانی ژیانت، یاخیبوونێک کە دەبێ تەواو پێڕەویی ستراتیجەکانی قۆناخی گەنجیت بکات، واتە لەسەر کۆڵەکەی گۆڕان و داهێنان بنیاتی بنێیت. 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 خۆت خواست و ئارەزووەکانی خۆتدا نەگونجێت و تەنیا لەگەڵ دەوروبەرتدا بگونجێت، ئەوا لەوانەیە لە هەموو تەمنت پەنجەی پەشیمانی بگەزیت و هەموو ساتێک بەخۆت بڵێیت هەڵەم کرد 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 ناکرێت.

بۆیە ئەگەر بتەوێ ئازا بیت و پڕۆژەی 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 دەمانەوێت کامڵ و پێرفێکت بین و دەترسین هەڵە بکەین، ئەمەش ڕەنگە لای گەنجان یەکێک بێت لە کێشە گەورەکان، چەند گەنج بیت ئەوەندە دەتەوێت 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 دەبەخشێت، 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 نەبێت 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 دەڵێت: ئەگەر بتەوێت ببیت بەهونەرمەندێکی گەورە دەبێ بەپەیژەیەکی گەورەدا سەرکەویت. ئەمەش مەترسیی گەورەت لەلا دروست دەکات. ترس لە پڕۆژەی گەورە، هانت دەدا کە پڕۆژەکەت دوا بخەیت. هەر ئەم دواخستنە تەمبەڵی و سستیت لا دروست دەکات.

بۆیە ئەگەر پلەی مەترسییەکەت لە ڕادە بەدەرە، چاکتر وایە هەر لە دەستپێکەوە پەلاماری پڕۆژەیەکی گەورە نەدەیت.

هەروەکو کامیرۆن دەڵێت: خۆناچارکردن بۆ ئەوەی شاکارێک بەئەنجام بگەیەنیت، کارەکەت ئەوەندە سەخت دەکات کە نەتوانی هیچ بەدی بهێنی. بۆیە چاکتر وایە هێدی هێدی لەسەرخۆ هەنگاو بنێیت، وەکو ئەو دەڵێ: " وەکو منداڵ هەنگاو بنێیت، 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 پڕۆژەکەت 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 پڕۆژەکانت بواری کاری هەرەوەزی تێدا بێ، داوای یارمەتی لە کەسانی دیکە 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 بکرێت، بەهەمان شێوەیش داوای یارمەتی و

ڕێنوێنی و ڕاوێژ و کۆمەک دەبێ بەرز بنرخێنرێت.

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

ڕۆژێک دێت دەبێ دەست پێ بکەیت

ڕۆژێک دێت دەست پێ بکەیت و ئەوی ئارەزووت لێیە بەکردار بیسەلمێنیت.

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 پڕۆژەی ژیانی خۆت تەنیا کاتێک کە ئەنجامیان دەدەیت. بەر لەوە تەنیا گوزارشتێکە لە دەروون و ئەندێشەت. ڕەنگە لای چەندین کەسی تریش گوزەر بکەن. هەر هەمان خەون گوزارشت لە ملێونەها کەس بکات.

ئەو خەونانەی کە بەرجەستەیان ناکەیت نابنە هی تۆ، بۆیە لە بیریان دەکەیت، پاش ماوەیەک هەر نازانی چۆن بوون و دەربارەی چی بوون. بەڵام تۆ کە خەونی ڕاستەقینەی خۆت بەکردار بەرجەستە کرد،

ئەو دەمە دەیکەی بەهی خۆت و مۆری کەسایەتیی خۆتی پێوە دەنێیت.

گۆتیە دەڵێ: خۆسەلماندن تەنیا بەوە دێتە ئەنجام کە بەرهەمت هەبێ و ڕێگەیەک بۆ سەلماندنی توانات بڕەخسێنیت. قۆناخی گەنجی قۆناخی چەکەرەکردن و کاکڵەکردنی تایبەتمەندیەتی و جیا هەڵکەتوویە. 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 ناکرێت وەکو کەسێکی تر بێت، لەوەش دەگەین کە ڕاستگۆیی خۆت لەگەڵ خۆتدا تاکە ڕیگەیە بۆ گەیشتن بەتایبەتمەندی و جیاهەڵکەوتوویی، کە هەردوو لە ناو ناخی خۆتدا هەن و هەر لەویشدا دەبێ بۆیان بگەڕێیت.

کردار... کردار... کردار

چەند گرامێک پراکتیک ئەوەندەی تەنێک تیۆری گرینگە

فریدریک ئێنگلز

گەنجێک لە ڕیژیسۆری بەناوبانگی بەریتانی "پیتەر برووک"ی پرسی: بەڕای ئێوە باشترین ڕێگە چییە بۆ کەسێک بیەوێت ببی بەڕیژیسۆر؟ برووک لە وەلامدا، دەڵێت: 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 نامەوێت لە ڕۆڵ و بایەخی کۆلیجەکانی شانۆ و دراما کەم بکەمەوە، هەر نەبێت

لەبەرئەوەی خۆم چەند جارێک لەو کۆلیجانەدا خوێندوومە و وەکو مامۆستا، لەو بوارەدا کار دەکەم، بەلام بێگومان بە، کە کۆلیژ و زانکۆ و پەیمانگە ناتوانێت کەسێکی بێ بەهرە و بێ توانا بکات بەهونەرمەند. ئەو کەسەی دەرفەتی خوێندن و فێربوونی بۆ هەڵدەکەوێت، دەبێ بەباشترین شێوە بیقۆزێتەوە و سوودی لێ ببینێت، خۆ ئەگەر بەهرەدار بێت و ئالوودەی هونەر بێت، ئەوە هەر مەپرسە، هونەرمەندێکی گەلێ زەریفی لێ دەردەچێت. بەلام هەرچەندە بخوێنێت و بەتیۆری خۆی جۆش بدات، بەبێ کردار، نابێت بەڕیژیسۆر. تەنیا لە کرداردا و بەکردار پیش دەکەوێ و پەرە دەستێنێ.

تەنیا لە کرداردا بەهرەی هونەرمەندەکە دەسەلمێندرێت، 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، بەلام کردار زمانی خەڵکی ڕاستەقینەیە لە داهێنان و ئەفراندندا، هەر لەبەرئەوەیشە ژمارەی ڕیژیسۆرانی چەنەباز، بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی کە بەفیعلی کار دەکەن گەلێک زۆرە.

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

دەست پێ بکەم یان نا؟

دەست پێ بکەم یان نا؟ چی بڕیاردەرە؟

جۆزێف کامپێلی پسپۆڕ لە میتۆلۆجیادا دەڵێت: 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 دەرئەنجامێک بۆت بسەلمێت، ئەوە خۆی لە خۆیدا ئاکامێکی باشە، گرینگ نییە سەرکەوتن بێت یان نوشستی بێت. سەرکەوتن لەوەدایە ئەو کارە بکەیت و ئەنجام بەدەست بێنیت. 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 نەترسێت، چونکە ئەوەی لە نوشستیدا فێری دەبین، لە سەرکەوتندا فێری نابین، بەپێچەوانەوە سەرکەوتن، ئەگەر گۆڕانی تر و ئەزموونی نوێی لە دواوە نەبێت، تەمبەڵ و سستمان دەکات، زۆر 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 ڕێچکەی 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 جیهانە، دەڵێت من ئەوەندە شانازی بەنوشستییەکانم دەکەم، ئەوەندە شانازی بەسەرکەوتنەکانم ناکەم.

لە ڕاستیشدا، ئەو گوزارشتە گەلێک ڕاستە چونکە ئەو داهێنانەی کە لە کاتی خۆیدا لە ڕەوتی هونەریی مییرهولدا 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؟

دەکرێت ئەم پرسیارە وەکو ڕاهێنانێکی ساکار بەکار بهێنیت. هەوڵ بدە پاش هەموو کردارێک ئەم پرسیارە لە خۆت بکەیت، تۆ بڵێی بەڕاستی ئەمە ئەوەیە کە من دەمویست بەئەنجامی بگەیەنم؟ یان ئەمە کارێک نییە کە من دەیکەم، تەنیا لەبەرئەوەی لەسەری ڕاهاتووم و بەئاسانی ئەنجامی دەدەم؟ ئەم کارەم بۆ خۆم و لەبەر سۆز و خۆشەویستیم بۆ کارەکە کرد؟ یان بۆ ئەوەی سەرنجی خەڵک ڕابکێشم و لەبەر ڕای خەڵک و دڵڕاگرتنی کەسانێک کارەکەم کرد؟ بەچ مەبەستێک ئەم کارەم کرد؟ چەند بەم کارەم شاد و ئاسوودە بووم؟

لە دیالۆگەکاندا لەگەڵ خۆتدا، کە ئەم پرسیارانە لە خۆت دەکەیت تا

دێت پتر لە ڕەسەنایەتی و تایبەتمەندیی خۆت نزیک دەبیتەوە و کارەکانیشت هەموو مۆرک و تایبەتمەندیی خۆتیان پێوە دیار دەبێت و لە خانەی کاری ڕۆژانە دەردەچن و دەچنە خانەی داهێنانەوە.

ئامانجی بەرزی بوونت

تۆ کە ئەم پرسیارانە ئاراستەی خۆت دەکەیت، وەڵامەکانت چەند لەگەڵ خواست و پەیامەکانی 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 بەشداریکردنی کاریگەر، بێ ڕۆڵ و وەکو کۆمبارسێکی لە بیرکراو.

ئامانجی بەرزی بوونت ئەو هزرە گەورەیەیە کە تۆ بەم گەردوونە بەرینەوە دەبەستێتەوە، ئەو مەبەست و هزرەیەیە کە جیهانبینییەکی فراوانت پێ دەبەخشێت، مانای بوونت بۆ ساغ دەکاتەوە، ئینجا بۆت دەردەکەوێت کە بوونت و ئەم جیهانەی تێیدا دەژیت ئەوەندە بچووک نییە، کە لە چەند داخوازی و پێداویستییەکی ڕۆژانە تێپەڕ نەکات.

ئامانجی بەرزی ژیان هانت دەدا بەشێوەیەکی فراوانتر بەشداریی ژیان بکەی، کە ئینتما و شوناسنامەکەت زۆر ئینسانی تر بێت. ئەو دەمە تێ دەگەی کە تۆی گەنج دەتوانیت ڕۆڵێکی گەورەتر و کاریگەرییەکی بێ ئەندازە لە جیهانەدا بنوێنێت. بۆت دەردەکەوێت کە دەتوانیت پتر کار بۆ خەڵکی تر بکەیت و کۆمەکیان بکەیت.

ئەو کارانەی کە دەیکەیت دەکرێت بچووک بن، دەکرێت گەورە بن، بەڵام دەبنە مایەی بەشداریکردنێکی گرینگ لەم جیهانە گەورەیەدا،

جیهانێک کە تۆ نابێت دوورە پەرێز لێی بوەستیت. چونکە ئەم سەردەمە سەردەمی گۆڕانکاریی گەورەیە، ئەگەر ئەمڕۆ هی تۆ نەبێت، دەسا سبەینێ مسۆگەر هی تۆیە، هاکا زانیت گەورەکان ئەم جیهانەیان دەورتەسلیمی تۆ کرد.

بیرمە جارێک گوتەیەکی بەنرخی نووسەرێکم خوێندەوە کە بەداخەوە ناوەکەیم لە یاد نەماوە، دەڵێت: ئێمە ئەم جیهانەمان لە دایک و بابمانەوە بۆ نەماوەتەوە، ئێمە ئەم جیهانەمان لە منداڵەکان بەقەرز وەرگرتووە، واتە هەر دەبێ بۆ ئەوانی بەجێ بهێڵین.

بۆیە ئەم جیهانە کە ئێستا بەشێوەیەکی کاتی لای گەورەکانە، دەبێ تۆی گەنج زۆر چالاکانە بەشداریی تێدا بکەیت، بەشدار بەکرداری داهێنەرانە، کردارێک کە لە خواست و ڕەسەنایەتیی خودی خۆتەوە سەرچاوە دەگرێت.

مانای ژیان تەنیا لەوەدایە کە خۆمان بین و تا بۆمان دەکرێت 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 هیوا و ئامانج و ئارەزووەکانت، دید و بۆچوونەکانت چەند دەگونجێن لەگەڵ خودی ڕاستەقینەی خۆتدا؟

ژیان و پێداویستییەکانی ڕۆژ، زۆر جار هانمان دەدەن ڕوڵێکی تر بگێڕین، ڕۆڵێک دوور لەو ڕۆڵەی کە خۆمان ئارەزووی دەکەین. ڕۆڵێک کە لەگەڵ خواستی ناوەوەمان و لەگەڵ خودی ڕاستەقینە و ئارەزووی دەنگی ناوەوەماندا ناگونجێت. بەڵام ڕەنگە لە زۆر لایەنەوە فریومان بدات و ژیانێکی ئاسانتر یان دەوڵەمەندترمان بۆ بڕەخسێنێ.

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

تۆ وەکو گەنجێکی بەهرەدار توانای خۆت دەناسیت، بەڵام دەشزانیت کە ئەم دوو پیشەیە و چەندین پیشەی داهێنەرانەی تر، ناتوانن وەکو بازرگانی و بزنیس و کاری تر، پێداویستییەکانی ژیانت لە ڕووی ماددییەوە بەئاسانی بۆ مەیسەر بکەن، بۆیە ناچار دەبێ، دوای پەیام و خواستی خودی ڕاستەقینەی خۆت نەکەویت، لە پەیامەکانی دەنگی ناوەوەت لا دەدەیت. لە ئاکامی ئەم هەڵبژاردنەتدا وزە و توانات بەئاڕاستەیەکی هەڵەدا دەبەیت، یان ڕوونتر بڵێین بەهەڵە ئاراستەی دەکەیت. 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 نابێت کە خودی ڕاستەقینەت لە تۆی دەوێت.

دەنگی خودی خۆت هەمیشە ڕاستۆگۆترین دەنگە

ئەگەر وا نەبایە، داهێنان لە هەموو بوارێکدا مەحال دەبوو، بەڵگەشم بۆ ئەم بۆچوونە، ڕای یەکەم مامۆستای مۆسیقای بێتهوڤنە، کە گوتەیەتی: وەکو مۆسیقادانەر جێگەی هیچ هیوایەک نییە. واتە هیچ

د. فازڵ جاف (٥)

بەهرەیەکی نییە. بەڵام بێتهوڤن دوای دەنگی ڕاستەقینەی خۆی کەوت، نەک دەنگی ئەو مامۆستایە کە ناوی لە مێژووی مرۆڤایەتیدا وەکو مامۆستایەکی دەبەنگ بەنەمری سپێردرا.

هەر پاش چەند ساڵێک مۆزارت دەڵێت: پاشەڕۆژێکی پرشنگداری دەبێ لە جیهانی مۆسیقادا.

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

کۆنترۆڵت بەسەر ژیاندا

بۆ ئەوەی بگەیتە وەڵامێکی پۆزەتیڤ، دەبێ کۆنترۆڵت بەسەر ژیانی خۆتدا هەبێت، 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 وەردەگرێت، کە لە تافی گەنجیدا کاریگەری و ئاکامی خراپ و کاردانەوە نێگەتێڤی 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.

زۆر جاریش 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 دەڕووخێنیت، کە ئەمانە خۆیان فاکتەر و پێکهێنەرە سەرەکییەکانی شوناسنامەی تۆن وەکو گەنجێک و پاشتریش پاسپۆرتی تۆن بۆ چوونە ناو جیهانی کامڵبوون و گەورەیی.

بنیاتنان و کردار، شاڕێگەیە بۆ گەیشتن بەشوناسنامە

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

ڕووخان و دارمانی خودی ڕاستەقینەت، دەبێتە مایەی ئەوەی موتیڤ و هۆی بوونت لە جیهاندا لە دەست بدەیت، ئەو ڕۆڵەی کە پێویستە لە جیهانەدا بیبینیت، ئەو ڕۆڵە نەک هەر بۆ خۆت گرینگە، بگرە بۆ هەموو کۆمەڵگەی دەرروبەر و مرۆڤایەتی و جیهان 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 کاریگەری خۆت فەراهەم بکەی، سوودبەخش بیت بۆ خۆت و بۆ جیهان.

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 ئینسانییەت 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 جیهاندا هەیە، ئەگەر بتەوێت ئەوان بگۆڕیت، دەبێ پێشتر خۆت بگۆڕیت، خۆ ناشکری 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 بکات، دەبێ سیفەتی داهێنەرانەی هەبێت، ئەو کرادارەیە کە گەشە دەکات و تا دێت پەرە دەستێنێت و پتر شادیت پێ دەبەخشێت. 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 هەبێت. بۆیە دەبینین بەرهەمەکانیان بێ سیما و کارەکتەرە، هەر بەرهەمێکیش کە خاوەنی سیما و کارەکتەری تایبەتی خۆی نەبێت، ناتوانێ شوناسنامە بەخاوەنەکەی ببەخشێت. لە بواری شانۆدا زۆرجار باس لە شوناسنامە دەکرێت، 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 شەکسپیر.

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

کەسایەتیی خۆت و ڕۆڵت لە کۆمەڵگەدا

تەنیا ئەو تاکە دەتوانێت ڕۆڵی ڕاستەقینە و کاریگەر لە کۆمەڵگەدا ببینێت کە سەرەتا خودی ڕاستەقینەی خۆی بەحەقیقەت ناسیوە، هەروەکو ئەنشتاین دەڵێت:

" تاک دەتوانێت پێوەرەکانی ناو کۆمەڵ بخولقێنێت و بنەماکانی ئەو موراڵانە بچەسپێنێت کە کۆمەڵگە دەبەن بەڕێوە. بێ بوونی کەسانی داهێنەر کۆمەڵگە مەحاڵە پێش بکەوێت، بەبێ بوونی ئەوانەی کە دەتوانن سەربەخۆ بیر بکەنەوە و خاوەنی هەڵسەنگاندنی تایبەت بەخۆیان بن.

بەهەمان شێوەش مەحاڵە مەزەندەی ئەوە بکرێت کە تاکە کەس بتوانێت گەشە بکات، ئەگەر خۆراکی خۆی لە ستروکتوری کۆمەلایەتی و لە خاکی بەپیتی کۆمەڵگە وەرنەگرێت.

هەربۆیە خۆشگوزەرانی کۆمەڵگە چەند پێوەستە بەگشتگیری و

یەکگرتوویی کۆمەڵگەوە، ئەوەندەش پێوەستە بەسەربەخۆییی 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 فێڵ، خۆت چۆنی دەبێت، هەر بەو شێوەیە خۆت بنوێنیت. ئەم خۆی لە خۆیدا زۆر بەڵگەی ئازایی و بوێرییە، چونکە دوای دەنگی کەسانی تر ناکەویت و لە هەموو بارودۆخێکدا تایبەتمەندیی خۆت دووپات دەکەیتەوە. ئەمەش کارێکی ئاسان نییە، چونکە کۆمەڵگە و دەوروبەر حەزیان بەتایبەتمەندیی تاک نییە و بەئاسانی لێ ناگەڕێن بەگوێرەی خواستی خۆت هەڵسوکەوت بکەیت، دەنگی کۆمەڵ بەردەوام هەوڵ دەدا ناچارت بکات کە تاکایەتیی خۆت لە دەست بدەی، کە یەکێک بیت لەوان و خۆت نەبیت، چونکە بەمە هەموو کەسێک ڕام دەبێت و دەستەمۆ دەکرێت. بەمەش کاری یاسا و ڕێسا و نەریتی کۆمەڵگە بەئاسانی بەڕێوە دەچێ. بەلام لەم حاڵەتەدا ژیان بێ مانا و بێ جەوهەر دەبێت، چونکە خەڵک بەگشتی بێ داهێنان دەژین، هەر بۆیە بەشی زۆر خەڵک بێ داهێنان دەژین و ژیانێکی دوور لە چێژ و شادی دەژین.

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 تادێت جیهانی منداڵی بەجێ دەهێڵین و دەچینە ناو جیهانی گەوران. هەست دەکەین لە بری کۆشی پڕ لە سۆزی دایک و باوک و خێزان و خزمان وا خەریکە ڕووبەڕووی جیهانێک دەبینەوە کە تێیدا بەرپرسیارین و ڕۆڵی ترمان پێ دەسپێردرێت و وا خەریکە ئەرکی جۆراوجۆر دەکەوێتە سەر شانمان.

هەستی دابڕان و ماڵئاواییکردن لە خێزان مەترسی ئەوەمان لا دروست دەکات کە ئیدی دەبێ خۆمان خۆمان بژێنین و خۆمان بەرین بەڕێوە و نەک هەر بەرانبەر بەخۆمان بگرە بەرانبەر بەکەسانی تریش بەرپرسین. هەندێ جار تەنانەت وا پێویست دەکات خەمی بژێوی خۆمان و خێزانمان بخۆین.

خۆ ئەگەر لە منداڵیدا خۆمان بەئەندامی خێزان دەزانی، لە قۆناخی هەرزەکاریدا هەنگاو بەرە ئەوە دەنێن کە ببین بەئەندامی کۆمەڵ، ڕەنگە تەمەنی بیست ساڵی باشترین ساڵی تەمەن بێت، کە مرۆڤی تێدا وەکو ئەندامێکی کامڵی کۆمەڵ تەماشا بکرێت.

لە منداڵیدا هەموو خەون و هیوا و بۆچوونەکانمان دەربارەی ئاییندە، بریتین لە وێنەی خەیاڵی و نەخشە و سکێچی ئەندیشەی خۆڕسک و بێگەرد.. لە ناو وێنەکانی منداڵیدا دایک و باب و پاشان ئەندامانی خێزان لە سەنتەردان و بوونیان لە ناو ئەو ئەندێشانەدا چەسپاوە.

دیارە هەر لەم قۆناخەشدا ئارەزووەکانی سێکس لە ناخ و پێکهاتەی بایۆلۆجیای لەشدا دەردەکەوێت، کە ئەمە خۆی لە خۆیدا گەورەترین

گۆڕانی قۆناخی چوونە ناو تافی گەنجێتییە. هەر ئەم گۆڕانەیە کە زاوزێ و بەردەوامی ڕەگەزی مرۆڤ مسۆگەر دەکات. بۆیە هەر چاوپۆشییەک، یان هەر سەرکوتکردنێکی غەریزەی سێکس کارێکی ڕووخێنەر و دژ بەسروشتە. بۆیە دەبێ ئەم گۆڕانانە بەجیدی تەماشا بکرێن و ڕێزیان لێ بگیرێت، چونکە بەشێکی گرینگی سروشتن.

بیروبۆچوونمان دەربارەی ئاییندە

خواست و ئارزووەکانمان لە سەردەمی هەرزەکاریدا، شێوەی پرۆژەی تاکە کەسی وەردەگرن، بەوەی کە دەمانەوێت خۆمان لە خێزان ڕزگار بکەین و پتر ڕێگەی تاکە کەسی بگرینە بەر. تاکو ئەو پرۆژانە کە لە گەنجیدا وێنەی تەواوی خۆیان دەچەسپێنن، ئەمە ئەگەر پێیان لەسەر داگرین 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 بستێنێت ئەوەندە خەون و خواست و مەرامەمان گەشە دەکات. هەر کاتێکیش کە دینامیکیەت کوژایەوە، ئیدی چرای خەونەکانیشمان هێدی هێدی خامۆش دەبن.

پرۆژەکانت گوزارشت لە ستراتیجییەکانی ژیانت دەکەن

هەر پرۆژەیەک دادەڕێژیت، دەبێ بەپرۆفیلی یەکێک لە ستراتیجەکانی ژیانت و وێنەی کەسایەتیت دەچەسپێنێت. وێنەی تاکە کەسی و جیا هەڵکەتووی تۆ، بێ سێ و دوو پێوەندیی بەپرۆژە و

ئامانجەکانی ژیانتەوە هەیە. چەندە پڕۆژەکانی ژیانت بۆ خۆت ڕوون و ڕیالیستانە بن، چەندە ئەو وێنەیە لای خۆت گرینگ و پەسەند بێت، ئەوەند زووتر پڕۆژەکانت دێنە ئەنجام. ئەمەش بەر لە هەموو شتێک پێویستی بەخۆناسین هەیە، چونکە هیچ پڕۆژەیەک و هیچ هیوا و خەونێک لە دەرەوەی خۆناسیندا ناکرێت، دەستنیشان بکرێت.

چەند خۆت بناسیت، چەند ئاشنای ویستەکانی خۆت بیت، چەند باش بزانی چیت دەوێت، هەروەها چیت لە کۆمەڵگە دەوێت و دەتوانیت چیی بۆ بکەیت، ئەوەند باشتر دەتوانیت پڕۆژەکانت فەراهەم بکەیت. واتە ستراتیجەکانی ژیانت پێ بەستن بەکۆمەڵگە، بەدەوروبەرەوە.. بەوەی کە تا چ ڕادەیەک دەتوانیت وێنەی پۆزەتیڤی خۆت بۆ خۆت دروست بکەیت و ئەو وێنەیە بۆ جیهان بسەلمێنت. تۆ ناتوانیت ئەو وێنەیە بسەلمێنیت ئەگەر خۆت پاسیڤ و دوورەپەرێز بیت، دەبێ کاریگەر بیت و دینامیکییانە لە ناو جەرگەی ڕۆژگار و سەردەمی خۆتدا بژییت. 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 لەو

سنوورەی خۆیدا سەرکەوتنت تێدا بەدی هێناوە.

زۆرجار سەرکەوتن بەپارەوپول دەپێورێت، لە ڕاستیشدا پارەوپول بەهیچ شێوەیەک بۆ سەرکەوتن پێوەر نین، ئەوە نەبێت کە سەرکەوتن زۆرجار پارە لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت، لەم حاڵەتەدا پارە تەنیا نیشانەی سەرکەوتنە. ئەگەر هەموو سەرکەوتنێک تەنیا بەپارە بپێویت، دەسا درەنگ سەرکەوتن دەبێ بەمیوانت.

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

ڕیژیسۆری سینەمایی سوێدی بێنگت ڕێناندەر لە کتێبەکەی "بیرێکی چاک" دا دەڵێت: 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 دەنا؟ 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 نەبێت، دەست دەنێتە ئەوکمان و دەمانخنکێنێ. ڕۆژ نییە گوێمان لەوە نەبێت کە 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 دەچێت 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 دواوەیە. یان چەقبەستن و سستیمان لا دروست دەکات، چونکە کە سەرکەوتن بەدەست دەهێنین هەست بەوە دەکەین کە گەیشتین بەمەبەست، ئیدی 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

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

تاکە ڕێگە بۆ قبووڵکردن 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 خومان 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 دوورودرێژ گۆڕانی بەسەردا دەهات، ئێستا لە چەند چرکەیەکدا دەگۆڕێت. ژیان لە هەموو چرکەیەکدا لە ژێر کاریگەریی زانیاریی نوێ و تەکنۆلۆجیای نوێدایە، بەزۆریش تەنانەت بێ ئەوەی خۆمان هەر ئاگاشمان لێی بێت.

تا چەند لەم جیهانەدا ئاگەداری ڕەوتی گۆڕان ببین ئەوەندە باشتر و خێراتر سوود لە دەستەکەوتەکانی 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 قبووڵ ناکات، واتە هەمیشە پۆزەتیڤە و لە بەرژەوەندی مرۆڤ و مرۆڤایەتیدایە و بەئاراستەیەکی سوودبەخش دەڕوا. ئێمە بەگشتی لە گۆڕان دەترسین، بەگۆڕان نیگەران دەبین، چونکە شێوازێک لە ناو 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 نامانەوێت بێت هەر دێت و هەردەم هەنگاوێک بەرە 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 دەڵێت: ئێمە دەگۆڕێین، دەشبێت بگۆڕێین، ڕەنگە هەر ئەوەندە بەرپرس بین لەو گۆڕانە، بەقەد بەرپرسیاریەتی گەڵایەکی پایز کە دەوەرێت و بەر دەبێتەوە.

وا بزانم هەنگاوی یەکەمی تافی لاوێتی بۆ ناو جیهانی 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 بەڕەنگی

ڕەنگاوڕەنگی ژیانی دەنەخشێنی، پاشان بەدینامیکیەت و تەنیا بەدینامیکیەت تین و وزەی دەخەیتە بەر، واتە هەر بەدینامیکیەت دەکرێت لە فیکر و پلان و نەخشەوە بکرێتە پرۆژە و لە پراکتیکدا بەرجەستە بکرێت.

دینامیکیەت هونەرە

دینامیکیەت هونەرێکە دەبێت بایەخی پێ بدەیت و پەروەردەی بکەیت، چونکە ئەگەر پشتگوێی بخەیت، سەرجەمی ئەو گۆڕانانەی کە لە جیهاندا 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 دەبێت، تەنانەت تا تافی پیریش، ڕەنگە هەندی جار کزتر و خامۆشتر خۆی بنوێنێت، بەڵام بەگشتی هەر گوڕی گەنجێتییە کە پیریش 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 نادات، 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 دەوروبەر دەبەخشن.

بەڵام وا نەبێت، 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 ئەمریکاییە لە کتێبی "سەرکەوتن لە ڕێگەی گۆڕانەوە" چەمکێکی نوێی لە بواری دینامیکدا داهێناوە، چەمکی "هونەری دینامیکیەت" دەڵێت: 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 هەمیشە 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 وزەبەخشن، 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 هەمیشە دەبێ بزانی تا چەند دەبێ دینامیک بیت، تا چ پلەیەک کاریگەر بیت. نە لە خۆڕایی وزەی خۆت بەفیڕۆ بدەی، نە لە خوارووی سفرەوە دابنێیت و بەکاری نەهێنی.

هاوسەنگی و ئاسوودەیی لە وزەی گەنجیدا

لە لایەکی ترەوە مرۆڤی دینامیک و خاوەن وزەی بەجۆش، کەسێکە کە جۆرە هاوسەنگی و تەرکیز و ئاسوودەییەکی هەیە. چونکە ئەگەر هاوسەنگی و تەرکیز و ئاسوودەیی ناوەوە نەبێت، 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 دەبەخشێ، 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 ڕەنگرێژ دەکات.

تەنیا بەجووڵە و کردار دەتوانی ڕیتم بدۆزیتەوە، ئەمە یاسایەکی شانۆییە، بەڵام بۆ من نەبزی هەموو جیهانە، 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 دوورودرێژدا بەرهەمێکی کەم بەدەست دەهێنێ، ئەم نموونەیە دەکرێت لەسەر ئەکتەری بەئەزموون و ئەکتەری بێ ئەزموونیش پیادە بکرێ.

ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە ڕیتمی ڕاستەقینەی دینامیکیەت و وزەی پۆزەتیڤ هانمان دەدا بۆ ئەوەی ئەوپەڕی توانای خۆمان بخەینە گەڕ بۆ داهێنان و کاری ڕەنگین و سوودبەخش، چونکە ڕیتم جەوهەری هونەر و مۆسیقا و شیعری بەخۆوە گرتووە.

جەنگاوەرێکی ئاشتیخواز

مارسیا پێرکینز ڕید، گوزارشتی جەنگاوەرێکی 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 ئاستەنگەکانی ئەم جیهانە دەجەنگێت، بەڵام جەنگەکەی بەمەبەستی زیان گەیاندن و کوشتن نییە، بەمەبەستی لە ناوبردن و تەفروتووناکردنی بەرانبەرەکەی نییە. تەنانەت وەکو خۆی دەڵێت لە بواری سیاسەتیشدا گەلێ سەرکردەی ئاشتیخوازی ناسراو هەن، وەکو گاندی و مارتین لوسەر کینگ کە هەر بەمیتودی جەنگاوەری 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، هەمیشە چاوەڕوانی شتی چاک بکە.

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

٣- هەڵسوکەوت لەگەڵ خەڵکێکی پۆزەتیڤ بکە، با پێوەندیەکانت 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 سوودبەخش بدە.

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

٧- لێبوردنت بەرانبەر بەخۆت هەبێت، 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 بەئاسوودیی 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 بێت.

دڵنیا بە لەوەی کە هەموو سەردەمێک گوشاری خۆی هەیە لەسەر مرۆڤ، هەموو سەردەمێک داخوازی و پەڵپی خۆی هەیە، ژیان هەروا بووە و هەرواش بەدەوام دەبێ. تەنیا ئەو کەسە دەتوانێت گرەو بباتەوە و مانەوە و بەردەوامی بۆ خۆی دابین بکات، کە لە هەست و نەبزی گۆڕان دەگات، ئەو کەسەی کە گۆڕان بەدەستوور و یاسای ژیان قبووڵ 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 ڕووبەڕووبووەنەوەی گۆڕان هەروا ئاسان نییە، ئازایەتی و بوێریی دەوێت. 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 بێت، ئەوەی هەیە تەنیا بارودۆخێکی نوێیە، ڕەنگە چاوەڕوان نەکراو بێت، لەوانەیە سەد لە سەد بەپێچەوانەی ویست و خواستی تۆ بێت، 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.

دە فەرموو 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 لە دایک بوون، هەمیشە ئەوە دوو پات دەکەینەوە، تەنانەت هەندێک جار بەناسۆر و حەسرەتیشەوە، کە کۆمەڵگە گۆڕاوە، هیچ شتێک وەکو خۆی نەماوە، ئەوەی 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 جیهانەی 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 گوشار و کێشەکانی خۆی هەیە، دەبێ کاری لەسەر بکات، هەر بەو شێوەیەش هەر نەوەیەک کۆمەڵگەی خۆی هەیە، دەبێ کاری بۆ بکات و سیماکانی بەداهێنان و کردەوەی گرینگ تێروتەسەل بکات.

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 دەڵێت بابە تۆ زۆر سۆز و حەنین "نۆستالگیا"ی ڕابردوو دات دەگرێت. شامیران سەر بەکۆمەڵگەیەکی تەواو جیاوازە، بەڵام هێشتا وەکو گەنجێک ڕابردوویەکی دوورودرێژی نییە، ئەو بیر لە داهاتوو دەکاتەوە، داهاتوو سەرمایەی گەنجە، ئایندە مەبەست و ئامانجی گەنجە، بۆیە گەنج نۆستالگیا واتە سوز و تاسەی بۆ ڕابردوو نییە، خۆ ئەگەر هەشبێت ئەوا زۆر کەمە.

ئادەمی چەند مێژووی ڕابردووی دوورودرێژ بێت، چەندە پێ بنێتە ناو تەمەنەوە، ئەوەندە تاسە و سۆزی بۆ ڕابردوو قووڵتر دەبێ، ئەوەندەش کەمتر بیر لە ئایندە دەکاتەوە، کەسێکی پیر و بەساڵاچوو ئایندەی زۆر 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

جیهان لە گۆڕانێکی بەردەوامدایە، جا بمانەوێت یان نەمانەوێت. 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 کۆلێژێک 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 بێت گەلێ جار کە شتێک یان هەڵویستێک هەڵدەبژێریت، تەنانەت ئەگەر تەواو ئارەزووی ئەو شتەش بکەیت، هەر ناچاری ئەو شتە هەڵبژێری چونکە شتێکی تر نییە، یان نازانیت، یان ناتوانێت، کە هەڵی بژێریت.

بۆ تێگەیشتن لە گۆڕان و بەدیهێنانی چاکترین گۆڕانکاری لە ژیاندا، ئادەم 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 درک 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 ناڕەزایی

بەداخەوە تۆن و نەغمەی گلەیی و ناڕەزایی گەلێ جار بووە بەتۆنی باو و بەربڵاو لە ناو گەنجاندا، ڕەنگە ئەم تۆنە نیشانەی ڕەفز و یاخیبوون بێت، هەندێ جاریش دەکرێت وەکو ناڕەزاییەک دەربارەی واقیع و پێکهاتی کۆمەڵگە لێک بدرێتەوە.

ئەم دیاردەیە تەنانەت لە ناو گەنجانی ئەوروپاشدا بەدی دەکرێت، گەنجی سویدی لە هیچی کەم نییە: سەربەستی، دەرفەتی کار، سێکس و پێوەندی، ئازادیی دەربڕین، بوارکانی داهێنان، هەموو ئەمانەی بۆ دابین کراوە، لەگەڵ ئەوەشدا دەنگی گلەیی و ناڕەزاییی خۆی بەرز دەکاتەوە. کە هەندێک جار ڕەشبینانە و نێگەتیڤانە دەڕوانێتە خۆی و دەوروبەر. دەشێ ئەمە ئاکامێکی خۆڕسکانەی ئەو هەستە بێت کە پێ دەنێیتە ناو قۆناخێکی گرینگەوە، قۆناخێک پڕ لە ئەرک و بەرپرسیارەتی. بەڵام بەداخەوە لای هەندێک گەنج دەبێ بەڕەشبینییەکی تەواو. ئەم ڕوانگە ڕەشبینانەیە دەبێتە هۆی لە دەستدانی تاموچێژی لاویتی، لە دەستدانی وزەی گەنجێتی چ لە ڕووی جۆش و هێزی جەستەوە، چ لە ڕووی داهێنان و ئەفراندنی مێشک و دەروونەوە. تۆنی ناڕەزایی و نێگەتیڤانە توانستی گۆڕان و گۆڕانکاری مرۆڤ لە سەردەمێکدا دەکوژێت 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 ئایندە و بۆ ژیانێکی گەش کە چاوەڕێی دەکات.

ئەو کەسە کێیە بتوانێت بیگۆڕێت؟ ئەگەر خۆت نەبێت

زۆرجار گوێمان لە کەسانێک دەبێ کە باس لەوە دەکەن کە دەیانەوێ کەسانێکی تر بگۆڕن، یان هەر نەبێت گۆڕانی کۆمەڵگە و کەسانی دەوروبەر مەبەست و ئەمانجیانە، لەو کارەی کە دەیکەن. هونەرمەندان و نووسەران زۆرجار باس لەوە دەکەن کە دەیانەوێت کۆمەڵگە بگۆڕن، کە چی خۆیان زۆر بەدەگمەن دەگۆڕێن. تۆ ناتوانێت کەسێکی تر بگۆڕیت ئەگەر خۆت نەگۆڕییت. کە کوردستانم بەجێ هێشت لە هەرەتی گەنجیدابووم، برادەرانی خۆم جێ هیشت و بەرەو ئەوروپا سەفەرم کرد، کە جارێکی تر پاش بیست ساڵ گەڕامەوە، بۆم دەرکەوت کە 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، ئەوەبوو 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 چی تر هەوڵ نەدەی بیگۆڕیت

گەر باوەڕ بەوە بێنیت کە گۆڕان دەبێ لە خۆتەوە دەست پێ بکات و لە ناخی خۆتەوە سەر هەڵبدات، هەستی بەرپرسیاریت لە لا دروست دەبێ، ئەم هەستە 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 بەجیهان. لە ڕاستیدا باوەڕهێنان بەرۆڵی گۆڕان لە خودی خۆتەوە بۆ جیهان، وات لێ دەکات چی تر گلەیی لە جیهان و دەوروبەری خۆت نەکەیت، چی تر نوشستی و نەهامەتییەکانت نەکەی بەبیانوویەک، کە تۆ خۆت بێ گوناه و بێ خەتای، بگرە وا بزانی کە کەسانی تر دەورێکی خراپ دەگێڕن لە ڕەوتی ژیانتدا، یان ڕێکەوت و بێ شانسی و نەگبەتی بوارت پێ نادەن. بەپێچەوانەوە، ئەو کەسەی کە هەمیشە هەوڵی گۆڕان دەدا، دەزانێت کە گۆڕان فەلسەفەی ژیانە، دوێنێ وەکو ئەمڕۆ نابێت، ئەمڕۆش وەکو سبەینی نابێت، هەر بۆیە کە باوەڕت بەوە هێنا کە بۆ ئەوەی جیهان بگۆڕیت دەبێ خۆت بگۆڕیت، یەکسەر پەنا دەبەیتە بەر کردار. ئەمەش بەهۆی ئەوەوەیە کە بیر لە گۆڕان دەکەینەوە، بەشێوەیەکە چەند پرسیارێکی ڕەشبینانە و نێگەتیف ئاراستەی خۆمان دەکەین، خۆ ئەگەر لە بری ئەو پرسیارانە پرسیاری گەشبینانە و پۆزەتیف لە خۆمان بکەین، دەگەین بەئەنجامی پۆزەتیف و دڵخۆشکەر. لە ڕاستیدا وەڵامی پرسیارەکان هەر لە پرسیارەکان خۆیانەوە سەرچاوە دەگرن، چونکە پرسیاری چاک وەڵامی وا نابێت، لە ڕاستیدا گۆڕان تەنیا لە ناوەوە دەست پێ دەکات، ئێمەی ئادەمی

هیچ هێزیک نییە بماگۆڕێت، بەڵام فاکتۆر و هۆ و کەرەستە و میتود هەن کە هانمان دەدەن و ڕێنوێنیمان دەکەن و یارمەتیمان دەدەن کە بگۆڕێین. گۆڕانەکە دەبێ لە ناخماندا چەکەرە بکات.

زۆرجار بەڕێژیسۆران دەڵێم کە چی تر باس لەوە نەکەن کە دەیانەوێت ئەکتەر بگۆڕن؛ چونکە ئەمە مەحاڵە، دەرهێنەر دەتوانێت هانی ئەکتەر بدات و دەستی بگرێت و ڕێگەی بۆ خۆش بکات تاکو بەرەو چاکتر بگۆڕێت، بەڵام وەکو ئەوەی بیگۆڕێت، شتی وا نییە، ئەم بۆچوونە نەک تەنیا لە هونەردا وایە، بگرە لە هەموو بوارەکانی سەرکردایەتی و ڕێبەرایەتیکردن و سیاسەت وایە.

جۆن میللەری نووسەری کتێبی "پرسیار لە پشتەوەی پرسیار" دەڵێت: کە پرسیار لە هەر کەسێک دەکەیت: دەتەوێت چ بگۆڕیت بۆ ئەوەی بارێکی باشتر بهێنێتە کایەوە؟ یەکسەر دەڵێن: دەزانی چی؟ هەموو جۆرە بیربۆچوونێکیان بەمێشکدا گوزەر دەکات، بەڵام کەس ناڵێت دەمەوێت، خۆم بگۆڕم". بۆیە جۆن میللەر دەڵێت باشترین ڕێگە بۆ گۆڕان ئەوەیە کە بەبیروبۆچوونەکانی خۆتدا بچیتەوە، لە بری ئەوەی خۆت بەبیروبۆچوونی 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 پیشان 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 جیهانە دەدەنەوە، ئەو گۆڕانکارییانەش بەشێکیان گەلێک گەورەن و باس دەکرێن، تەنانەت ماسمیدیا خۆی بۆ تەرخان دەکات، بەڵام بەشی دووەمیان ئەوانەن کە گۆڕانکاری وردن، لە ڕاستیدا ئەو گۆڕانکارییانەن کە ژیانمان کۆنترۆڵ دەکەن. ژیانی هەریەک لە ئێمە وەکو کەشتییەکی بچووک وایە لە ناو ڕووبارێکی پڕ تەوژم و بەجۆش، کە گۆڕانکاریی بچووک بچووک داینەمۆ و توانایەتی. زۆربەی ئەو گۆڕانکارییانە بریتین لە تەوژمی بچووکی ژێر ڕووکەشی ڕووبارەکە و بەچاو نابینرێن، بەڵام لە هەموو ساتێکدا ڕوو دەدەن.

گەورەترین گۆڕان لە گۆڕانکاریی بچووکەوە دەست پێ دەکات، دەست لەملکردنی گۆڕانکاریی بچووک، هونەرێکی گەورەیە و هەوێنی گۆڕانکاریی گەورەیە، بەشێوەیەکی گشتی ئەو گۆڕانە گەورانەی کە لەسەر بناخەی گۆڕانکاریی ورد و بچووک دروست دەبن، گۆڕانکاریی

پتەو و ڕاستەقینەن تەمەن و کاریگەرییان درێژترە. زۆربەی زۆری ئەو گۆڕانکارییانەی کە ڕادیکاڵ و بنجبڕ و کتوپڕن، کەمجار سەرکەوتن و ئەنجامی باش بەدەست دەهێنن.

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

میتودی بەناوبانگی کایزن لە گۆڕاندا، لەسەر بناخەی ئەوە دەڕوات کە یەک هەنگاوی بچووک ڕەنگە هەموو ژیانت بگۆڕێت. ڕەنگە بەسەرکەوتنێکی بچووک شاد و بەختەوەر نەبیت، بەڵام سەرکەوتنێکی بچووک لە نوشستی چاکترە، ئەمە جەوهەری فەلسەفەی کایزنی جاپانییە، ئەمەش پشت بەو حیکمەتە دەبەستێت کە دەڵێت: کارە گەورەکان بەهەنگاوی بچووک ئەنجام دەدرێن.

چینییەکان دەڵێن: گەشتی هەزار میل بەهەنگاوێک دەست پێ دەکات. ژیانی ڕۆژانەمان زۆر جار ئەوەمان بۆ دووپات دەکاتەوە، کە گۆڕان خۆی لە خۆیدا، مایەی مەترسییە، ئەگەر جارێک لە جاران ڕێگەی ڕۆژانەت بگۆڕیت یان بتەوێت منداڵ دروست بکەیت، هەردوو گۆڕانەکە مەترسیت لا 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 لا جۆش دەدا، بەڵام لەمەش گرینگتر

ئەوەیە، مەترسیی ڕۆژانەمان لە گۆڕان و گۆڕانکاری دەڕەوێنێتەوە.

بڕوا ناکەم کەس ئەوەندەی گەنجان کار و پرۆژەی ئەمڕۆ بخەنە سبەی، بەبیانووی ئەوەوە هێشتا زووە و کاتم بەدەستەوەیە، هەندێ جاری ئارەزوویەکی بچووک کە دەکرێت بەئاسانی بهێنرێتە دی، چەندین جار دوا داخرێت ، ئینجا ئەوەندە دوا دەخرێت تاکو دەگەینە تافی پیری، ئیدی تەمەن بەسەر دەچێت، ئەگەر لە خۆمەوە دەست پێ بکەم، دەتوانم باس لە چەندین پرۆژەی گرینگ بکەم کە هەر لە تەمەنی لاوێتیمەوە بیرم لێ کردوونەتەوە، بەڵام هەمیشە دوام خستوون، ئەمڕۆ نا سبەینێ، تاکو ئێستاش بەدیم نەهێناون، هەر بۆ نموونە مەلەوانی.

لە تافی مێردمنداڵیمەوە، خواستی ئەوەی خۆم فێری مەلەوانی بکەم ختووکەی ئارەزووەکانم دەدا، بەڵام هەمیشە پێم وابوو کە هێشتا زووە، چونکە پێم وابووە کات زۆر دەگرێت. کە گەیشتمە ستوکهوڵم 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 سویددا 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 ئاسۆ

دۆستێکم کە ناوی" ئاسۆ"ی بۆ هەڵدەبژێرم، یەکێک لە خەونەکانی ئەوەیە زمانی ئینگلیزی فێر بێت، چونکە بۆ کارەکەی وەکو لێکۆڵەر نەک هەر گرینگە بگرە، پێویست و مەرجە. بەڵام پێی وایە، کاتێکی

زۆر دەبات، ئینجا ئەرکێکی گەلێ قورسیشە دەبێ باش خۆی بۆ ئامادە بکات تاکو بتوانێت بەرەنگاری بێتەوە، ئەوەندە من بزانم پانزە 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.

باشە ئێستا ئەگەر بەپێی تەکنیک و میتودی کایزن بیر لە پڕۆژەی ئەم دۆستەمان بکەینەوە، دەبێ لە بچووکترین هەنگاوەوە دەست پێ بکەین، کایزن دەڵێت: هەوڵ بدە هەر ڕۆژەی یەک وشەی نوێ فێر ببیت، خۆ ئەگەر ئەم ئەرکەیشت پێ سەختە فەرموو بیکە بەهەفتەی یەک وشە، ڕەنگە پێت سەیر بێت و بڵێیت ئەمە کارێکی بێهوودەیە، بەڵام من پێم وایە کە ئەگەر هاوەڵەکەم بەدرێژاییی ئەم پانزە ساڵە، تەکنیکی کایزنی وەکو نەزمێک پیادە کردبا، ئێستا بێگومان تا ڕادەیەکی باش، هەر نەبێت زۆر لە ئێستا چاکتر ئینگلیزیی دەزانی.

لە ڕاستیدا ئەگەر ڕۆژێ یان هەفتەیەک بەوشەیەک دەست پێ بکەیت پاشتر دەبینیت کە هەر خۆت ئەرکێکی گەورەتر دەگریتە ئەستۆ و پتر کاری لەسەر دەکەیت و خێراتر فێر دەبیت، خۆ ئەگەر بیر لەو بکەینەوە کە زانینی وشەیەک لە نەزانینی هیچ چاکترە، فێربوونی وشەیەک هیچ کاتێکمان لێ ناگرێت، ئینجا لە ئەوەش گرینگتر ئەوەیە کە مەترسیت لەو ئەرکە، ئەرکی فێربوونی زمانێکی گەورەت لەلا دەڕەوێتەوە. چونکە چی تر ئەو پرسیارە ناکەیت: تۆ بڵێی فێر ببم، تۆ بڵێیت تێدا سەرکەوم و نوشستی نەهێنم. نە بەرزبوونی گوشاری 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 هەمیشە 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، هەمیشە 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 دەگرێت، بەتایبەتی لەم سەردەمەی ئێستاماندا کە هەموو شتێک بەهۆی تەکنۆلۆجیا و ئامرازەکانی پێوەندی و ڕاگەیاندنەوە گەلێک ئاسان کراوە. دەتوانیت لە هەر سووچ و قوژبنێکی ئەم جیهانە فێری هەر زمانێک ببیت، ئەگەر مەبەستت زمان فێربوون بێت.

چوار ساڵ لەمەوبەر هەمان مشتومڕ دەستی پێ کردەوە، قوتابییەکان لە پۆلی یەکەمدابوون، گەلێک بەڵگەیان هێنایەوە کە ئەم کارە سەختە و بەوان ئەنجام نادرێت، 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.

سالی پار کە گەڕامەوە بۆ ئەوەی بۆ هەمان گرووپ کە پۆلی چواربوون و ئەمساڵ خوێندنیان تەواو کرد، شانۆنامەی "یارییە خەونێک"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 بەسەرداهاتووە. 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 خۆیندیانەوە و لەگەڵ دەقە عەرببییەکەدا بەراوردیان کرد و هەندێک گۆڕانکاریی بەسوودیان تێدا کرد.

کەسێک ئاگەداری ئەو شانۆنامەیە بێت دەزانێت 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 بێگەرد 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 دان.

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 جیهانەدا 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 ئایندەت دەپارێزی و دەتهێنێتەوە کۆشی ئێستا، چونکە کێشەکان هەر لە کۆشی ئێستادا چارەسەر

دەکەیت. بەم تەکنیکە سەد لە سەد سوود لە ئەگەر و مەرجەکانی ئەمڕۆی ژیانت دەبینی.

هەربۆیە کە ئەم میتودە پیادە کەیت 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 بەئایندەیەکەوە کە هێشتا نەهاتووە و لەوانەش هەرگیز نەیگەینێ.

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

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 دوادەخەن، 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 سوید دەژیام، گۆڕانیبێژێکی 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. کەڵە گۆرانیبێژانی وەکو ئێلڤیس پرسلی و ڤیسۆتسکی دوو نموونەی بەرزی دنیای هونەرن کە بەیەک گیتار جوانترین داهێنانیان پێشکێش بەجیهان 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 هەفتەیک چل و پێنج دەقیقە تەرخان بکەیت بۆ وانەیەکی مۆسیقا ئەوا پاش چەند ساڵێک فێری موسیقا دەبیت و هونەرەکەت زۆر پاش

پێش دەکەوێت. 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 بەڕاهێنانێکی 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 هێشت بێت.

تەمەن بواری ئەوە نادات، پڕۆژەکانت دوا بخەیت، هەنگاوی بچووک، پرسیاری بچووک، چارەسەرکردنی کێشەی بچووک، کرداری بچووک تەواو یارمەتیت دەدەن کە چی 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 دوو دڵیمان 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 بڕەوێنیتەوە 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، بەڵام گرینگ و کاریگەرن، بەڵام کەسانی تر دەرکی پێ ناکەن.

میتودی کایزن پێمان دەڵێت: 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 وەرگێڕاوە، نووسینی: دوکتۆر ڕۆبیرت مورير.

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 تەلەفزیۆن، خوێندنەوەی بابەتی بێ کەڵک، تەماشای ئینتەرنێت بێ هیچ مەبەستێک... هتد.

٢- لیستێکی ئەو چالاکییانە بکە، کە پێت وایە بەکەڵکت دێن و لە چالاکییەکانی ئێستات، سوودبەخشترن. 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 بکات. 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 بیەوێت لە ڕووی تەندرووستییەوە باشتر بێت، بۆ کەسێک بیەوی وەرزش بکات، بەڵام هەرچەند دەکات ناتوانێ بڕیاری دەستپێکردن بدات. بۆ کەسێک بیەوێ زمانێکی نوێ فێر ببێت، یان پسپۆڕی لە بوارێکدا پەیدا بکات.

پرسیاری پۆزەتیڤ و پرسیاری نێگەتیڤ

وەک چۆن پرسیاری پۆزەتیڤ لە ئەزموونی و ئاکاری ڕۆژانەماندا ڕۆڵی کاریگەر و سوودبەخشی هەیە، بەهەمان شێوە پرسیاری نێگەتیڤ ئاکامی زیانبەخش 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 دەهێنرێت، 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 ئەگەرێکی بەفەڕوپێت 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 ناگەیەنێت کە تۆ بەخۆرایی و بێ بنەمایەکی بابەتییانە لە داهێنان و کردەوەکانی خۆت تەواو ڕازی بیت، دەکرێت بەچاوی ڕەخنەوە تەماشایان بکەیت. بەڵام لە هەمان کاتدا باوەڕت بەگۆڕانیان هەبێت، بەرەو باشتر و تەواوتر.

لەو کۆرسانەی کە بۆ ڕیژیسۆرە گەنجەکان سازیان دەکەم، زۆرجار لێم دەپرسن کە کاتێک شانۆگەرییەک دەردەهێنم تا چەند لە کارەکەی خۆم ڕازیم، بێگومان هیچ کارێکی شانۆیی یان هونەری بەشێوەیەکی گشتی ناگەتە ڕادەی کامڵبوون. بۆیە کەمجار دەتوانم بڵێم لە کاری خۆم ڕازیم، بگرە هەندێک جار خەم و پەژارە دام دەگرێت. بەڵام باوەڕم

بەوە هەیە کە لە هەموو پرۆڤەیەکدا گۆڕانکارییەکی بچووک بەدەست دەهێنم، دەڵێم گۆڕانکارییەکی بچووک نەک گەورە، چونکە دەزانم هۆیەکی گەورەی سەرنەکەوتنی زۆربەی ڕێژیسۆران بەتایبەتی ئەوانەی کە پروفیسیۆنال نین لەوەدا تێ دەکەون کە هەر لە سەرەتاوە دەیانەوێت گۆڕانکاری گەورە بکەن، باوەڕیان بەوە نییە کە ئەم گۆڕانە دەبێ هەنگاو بەهەنگاو بەدرێژاییی ڕۆژانی پرۆڤەکان کە هەندێک جار دوو مانگ تێ دەپەڕێنێ، جێبەجێ بکرێن، جا هەر کە لە سەرەتاوە بەرانبەر بەو ئەرکە قورسە هەرەس دێنێت، بەرهەمەکەی نوشستی دێنێت.

هەمان فەلسەفە هەموو مەیدان و بوارەکانی ژیان دەگرێتەوە، هەموو ڕەهەندەکانی بوونمان دەگرێتەوە، ڕەهەندی ڕوحی و زەینی و سایکولۆجی و ڕەهەندی جەستەیی.

کە لە ژیانی خۆت ڕازی بیت، مانای ئەوە نییە پێویستت بەگۆڕان نییە، بەهەمان شێوەش کە ڕەخنە لە ژیانی خۆت دەگریت مانای ئەوە نییە، پێویستە دەستی لێ بشۆیت و چی تر کار بۆ گۆڕانی نەکەیت. هەمیشە دەبێ بیر لەوە بکەیتەوە دەبێ چ هەنگاوێک بنێم بۆ ئەوەی بیگۆڕم؟ ئەمە لووتکەی پرسیاری پۆزەتیڤانەیە. لێرەوە بینا و داهێنان دەست پێ دەکات.

پرسیاری نێگەتیڤانە ڕووخێنەرە؛ چونکە باوەڕ و متمانەت بەخۆت لە ناو دەبات. لە کاتێکدا بنەما و کرۆکی فەلسەفەی کایزن بەپێی پرەنسیپی پرسیاری پۆزەتیڤ کار دەکات، بۆیە هەمیشە باوەڕێکی گەشبینانە بەتوانای خۆت لەچاککردنی و گەشەپێدانی ژیانی خۆت لا دروست دەکات.

تەنانەت لەوپەڕی ڕەشبینی و خەمۆکی و ڕەشبینیی میتودی کایزن پێمان دەڵێت: با پرسیارەکانت بەمجۆرە 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 بگەڕێت. لە کۆتاییشدا بڕیاری ئەوە دەدەیت کە چۆن سوود لەو لایەنە گەشانەت ببینیت.

تۆ لە هەموو ساتێکدا دەبێ ئەم پرسیارە لە خۆت بکەیت: چۆن بتوانم خۆم لەگەڵ ئەم جیهانەدا بگونجێنم کە هەمیشە لە گۆڕاندایە.

کە دەڵێین گۆڕان واتە هەموو ژیان لە گۆڕاندایە، جیهانی 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 جیهانیشت پێ قبووڵ بێت و خۆتی لەگەڵدا بگونجێنی.

هەموو ئەو پێرەمێرد 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 هەمیشە یەک ڕێگەیان لە پێشە، یەک دەرگەیان لە پێشە، ئەگەر داخرا، ئیدی هیچ دەرگەیەکی تر نییە، بۆیە ئەو کەسانە بەئاستەم دەتوانن شتێکی دیکە هەڵبژێرن، کە لە نەبزی گۆڕان تێگەیشتی تێ دەگەی کە تەمەنی لاوێتی خۆی لە خۆیدا تەمەنی کەشف و هەڵبژاردنی چەندین ئەلتەرناتیڤ و چارەسەری جیاوازە، دەیان دەلاقە و پەنجەرەی ڕووناکت لە پێشدا دەکرێتەوە.

زۆربەی زۆری کار و پیشەی جارانی باووباپیرانمان لە ماوەیەکی زۆر کەمدا نەمان، شێوەی کارکردنی جاران وا خەریکە بەتەواوەتی لە ناو دەچێت، جاران لاوێک لە هەرەتی لاوێتیدا پیشەیەکی هەڵدەبژارد تاکو سەردەمی خانەنیشینی لەسەر ئەو پیشەیە بەردەوام دەبوو. بەڵام ئێستا و لە سالانێکی گەلێ کەمدا، ستروکتوری کارکردن گۆڕانێکی گەورەی بەسەر داهاتووە، ئەوەی ئەمڕۆ دەیکەیت و بژێوی ژیانتی پێ دەچێت بەڕێوە، ڕەنگە سبەینێ بەئاسانی بیگۆڕیت، چونکە ئەم سەردەمە و جیهانی ئەمڕۆمان ئەلتەرناتیڤی چاکتر بەلاوان دەبەخشن، پێویستیش بەوە ناکات هەموو تەمەنی لە یەک جێگەدا بەسەربەرێت، بۆیە دەتوانیت خێرا کارەکەی بگۆڕێت و کارێکی تر، پیشەیەکی تر تاقی بکاتەوە، هەمیشە ژیان تازە بکاتەوە. ئەم گۆڕانە خێرایە جیهانی گەنجانی بەتەواوەتی گۆڕیوە، ئەم ئاسۆ بەربلاوە و فروانە پەنجا ساڵ بەر لە ئێستا بۆ باوکان نەبوو.

خەونت چییە؟

خەونەکانت چەند ڕوون بن، ئەوەند هێنانەدییان مسۆگەرترە، چەندە جوان و ڕەنگاوڕەنگ وێنەی خەونەکانت بکێشیت ئەوەندە، زووتر کەرەستەی بەدیهێنانیان دێتە بەردەستت. ئەو خەونانەی کە زیاتر لە پێناوی زۆرینەی خەڵکین و کەمتر شەخسین و کەمتر لە بەرژەوندی تاکدان، زیاتر شانسی ئەوەیان هەیە کە بێنە دی، هەر چەندە زۆر جار بەڕواڵەت هاتنە دییان وەکو جۆرێک لە مەحاڵ وان، بەڵام مەسەلەکە تەنیا پێوەندیی بەکات و زەمانەوە هەیە.

خەونە بەناوبانگەکانی

سیاسەتمەدار و ڕێبەری تێکۆشەرە پێست ڕەشپێستەکانی ئەمریکا، مارتین لۆسەر کینگ باشترین بەڵگەن، لوتەر نوێنەری بزوتنەوەی ڕەشپێستەکانی ئەمریکا بوو دژ بە ڕەگەزپەرستی 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 دەربارەی ئەمریکایەکی نوێ بوو، ئەمریکایەکی یەکسان بۆ سەرجەم ڕەش و سپی، ئەمریکایەک 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 لە لایەن پەرلەمانی ئەمریکا لابرا. ئەمڕۆ خەونەکەی لۆسەر لە ڕووی دەستووری و یاساییەوە بەتەواوەتی هاتووەتە دی. بەخەیاڵی کێدا دەهات کە سیاسەتمەدارێکی ڕەشپێست، کاندیدی سەرۆک کۆماری بێت لە ئەمریکادا.

من خەونێکم هەیە کە ڕۆژێک دابێت هەر چوار منداڵەکەم لە وڵاتێکدا بژین 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 هەمیشە بزانیت ژیان بەرەو کام مەبەست، کام ئامانج دەڕوات. واتە ئاراستەکانی ژیان هەمیشە لە پێش چاودان، ئەگەر لە ڕیگەی خۆیان لا بدەن، تێ دەگەیت کە پێویستیت بەگوڕانێکی ترە، ئیدی هەروەها، کەواتە هیچ پەڵپ و بیانوویەک نامێنیت بۆ متمانە بەخۆنەبوون.

بۆ ئەوەی گۆڕان بەئەنجام بگەیەنین، زۆربەمان وا تێ دەگەین کە پێویستیمان تەنیا بەشارەزایی و زانیارییە، بەڵام لەگەڵ ئەوەی کە زانیاری و شارەزایی چەند زۆربن ئەوەندە سوودبەخشە بۆ مرۆڤ، بەڵام ئەوەی پێویستت پێیەتی بۆ گۆڕان خەیاڵ و فەنتازیایە، بەدیدێکی بێ سنوور و فراوان تەماشای ژیان بکەیت، بۆ بەکارهێنانی ڕوانگەیەکی لەم جۆرە، خەیاڵ و ئەندیشە لە هەموو شتێک گرینگترە.

زۆربەی زۆری داهێنەرە گەورەکانی وەکو ئەنشتاین، لە یارییەوە داهێنانی گەورەیان داهێناوە، لە یاریدا، سەرلەنوێ جیهانیان 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 جیهانێک دەخوڵقێنن، ئەوان بۆچوونی خۆیان دەربارەی جیهان بەرجەستە دەکەن. بەڵام کەلێیان دەپرسین، چی دەکەن، دەڵێن یاری دەکەین.

ئەنشتاین دەڵێت: خەیاڵ گرینگترە لە زانست. ئەمە زۆر ڕاستە، چونکە زانست بێ خەیاڵ، هەرچەندە زۆر بێت ناتگەیەنێتە ئاستی داهێنان. خەیاڵیش واتە بوێریی یاریکردن بەگرینگترین و جیترترین بیروبۆچوون 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 سابوونکە دەکرد و بەدیدێکی داهێنەرانە 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، ئەوانە بەگشتی خەڵکێکن کەمتر خەیاڵ و ئەندیشە 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 زۆر 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 تاکە کەسی ڕەفز دەکەنەوە. واتە دیدی داهێنەرانەی خۆیان لە دەست دەدەن. ئەمەش زیانێکی گەورەیان پێ دەبەخشێت 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، ئەنیشتاینیش 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

هاتبووین، هەر کەسە و پرسیارێکی ئاراستەی ئەو سەرکردەیە دەکرد، زۆربەی پرسیارەکان گشتی بوون، بۆ نموونە دەربارەی سیاسەتی کولتووری، باری سیاسەتی جیهانی، 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 بکات، 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 ئەگەرە 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 نەبێت، یان لاواز بێت، ژیانی داهاتوو، ئایندە، 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 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 برێتی بێت لەوەی کە ژیان بێ ئامانجە، پلەی باوەڕبەخۆبوون و متمانەت دادەبەزێت، کە ئەمەش دەکاتە داینەمۆی دەروونت، سەرچاوەی زەین و ڕوحت، بۆ ئایندە و بۆ ئەو گەشتی ژیانەی کە تۆ هێشتا لە سەرەتایدایت.

ئەگەر هیچ بکەی بەئامانج بێ هەوڵدان پێی دەگەیت

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

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

ڕاهێنانێک لە دەرەوەی سنووری تایبەت بەخۆت

بۆ ئەوەی چاکتر پێوەندیی بەهێزی نێوان گۆڕان و متمانە بەخۆکردنت بۆ دەربکەوێت، 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 بەسینگفراوانی دەست بەو ئەرکە نوێیە بکەیت، بەڵکو ڕەنگە چاکتر وا بێت هەر وشەی ئەرکی بۆ بەکار نەهێنیت، لە بری ئەوە ناوی بنێیت گەمەیەکی نوێی داهێنان 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 دەردەکەوێت 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 هەمیشە کراوە... دووپاتکردنەوە

داهێنان کەناڵێکی هەمیشە کراوەیە، بەڵام دەبێ چالاک بیت و بەردەوام ئەکتیڤی بکەیت. هەر کە کەناڵەکانی داهێنانت ئەکتیڤ کرد، دەنگێک لە ناخ و دەروونتدا پێت دەڵێت: 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، هەمیشە دەتوانی بەئاسانی و سەرلەنوێ ڕوحی پێ ببەخشی 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 دەبەخشیت، 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 ڕووخساری پێ دەبەخشیت، ئەو شێوە و ڕووخسارە پڕۆژەکەت 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 ڕزگار بکەیت، نەخێر، ڕاستە دووپاتکردنەوە ئەم ڕۆڵە گرینگە 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 کۆنەوە و ئادەمی هەمیشە 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 بڵێیت: 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 پڕۆژەکانتە 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 بیروبۆچوونی ڕەش و نیگەتیڤ دووپات دەکەنەوە و دەیکەنە وێردی سەر زاریان بەخراپ کار دەکەنە سەر کەسانی دەوروبەریان، بۆیە ئەگەر نەتوانیت بیانگۆڕیت، چاکتر وایە لێیان دوور بکەویتەوە. بەڵام کارێکی خراپ نییە، ئەگەر بۆت دەکرێت فێری ئەم تەکنیکە ئاسانەیان بکەیت. با کەسێکی تریش وەکو تۆ بەتێڕوانینێکی گەشبینانە تەماشای ژیان بکات. بەکورتی با کەسانێک چواردەورت بدەن کە ڕێزت لێ دەگرن و میهرەبانانە ڕەفتارت لەگەڵدا دەکەن.

دووپاتکردنەوە لە شێوەی پرسیاردا

زۆربەمان چاوەڕێی وەڵامی چەندین 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 ئیدی 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 جیهانەدا.

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

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

ئەو خواستانەی کە لەگەڵ تۆدا دەنگونجێن

هەوڵ بدە خواست و ئامانجەکانت بەشێوەیەک دابڕێژە کە لەگەڵ کەسایەتی و پلانەکانت بگونجێ. ئەمەش دەکەوێتە سەر ئەوەی کە تۆ خۆت چۆن تاوتۆیان دەکەیت و شییان دەکەیتەوە، ئینجا چۆن دایان دەڕێژیت و ناویان لێ دەنێت. 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 بکات، دەنا سەرانسەری هەیکەل و پێکهاتی گشتی شانۆنامەکە دادەڕمێت. واتە پێش ئەوەی لەسەر ئەرزی واقیعدا پلانەکانت پیادە بکەیت دەبێ وێنا و فۆرم و ڕووخساریان لە لای خۆت دووپات

کرابنەوە، دەنا وەکو ڕیژیسۆرێکی سینماییت لێ دێت، کە بەبێ سیناریۆیەکی دیاریکراو و پلانی پێشتر دەست بەفیلمگرتن بکات. لەم حاڵەتەدا شانسی لە سەرکەوتندا زۆر کەمە، خۆ ئەگەر لە بەشێکشدا سەربکەوێت، بێگومان بەڕێکەوتە.

دیسیپلین

هیچ پڕۆژەیەکی جیتر نییە بێ دیسیپلین و تین و جۆش و حەماسەت بێتە ئەنجام. هەروەها داهێنانیش جا لە هەر بوارێکدا ناگاتە ئەنجام ئەگەر بەجیتر کاری بۆ نەکەیت. کاری جیترش واتە کارکردنی بەردەوام بەپێی پرۆگرام و پلان. لە پیادەکردن و جێبەجێکردنی پلانەکانت پێویستیت بەدیسیپلین هەیە.

وشەی دپیسیپلین لە لای زۆرینەمان سەدایەکی ترسناکی هەیە و پێی بێ ئارام دەبین، چونکە جۆرێک لە مەترسی و نیگەرانیمان لا 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 نایسەپێنێت بەسەرماندا. دیسیپلین لە پرۆسەی داهێناندا دیسیپلینی سەربازی نییە، بگرە بەشێکە لە شادیی کارکردن و هەرگیز بەسوخرە و نا بەدڵی وەری ناگرین. هەر بۆیە دیسیپلینی پرۆسەی داهێنان باشترین ڕاهێنانە بۆ خۆڕاهێنان لەسەر پیادەکردن لە هەموو بوارەکانی ژیان. بەمەرجێک خۆت لەسەر ئەوە ڕابهێنیت کە دەکرێت 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 کە لە داهێناندا پێی دەڵێن دیسیپلینی شەخسی، لە جەوهەردا بریتییە لە حەماسەت و تین و جۆشمان بۆ کاری داهێنەرانە. ئەمەش بەپێچەوانەی هەموو شێوەیەکی تری پرەنسیپە، چونکە لە بری بێ ئارامی و نیگەرانی و سستی شادی و تین و جۆشمان پێ دەبەخشێت و پتر مەست و ئاڵوودەی 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 ناکرێت بێ دیسیپلین ئەنجام بدرێن، بەڵام هەر ئەوەندە چووینە ناو پرۆسەی داهێنانەوە و فێری چمکێکی ئەم هونەرانە بووین و پێ ڕاهاتین، ئیدی 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 دەکرێت 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، جورئەت و توانای نوێخوازییان نییە، لە ناخەوە لە گۆڕانکاریی دەترسێن، چونکە ئاکامەکەی مسۆگەر نییە، بۆیە وای بەباش دەزانن لەسەر ڕوتینی خۆیان بەردەوام دەبن. ئەمەش تەمبەڵی و وەڕەسبوون و بێزایی لێ دەکەوێتەوە.

ئەو کەسانە، بیانووی ئەوە دەهێننەوە: کە ناتوانن دەست بەکارێکی نوێ یان پرۆژەیەکی 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 سویدی ئینگالیل ڤالفریدسۆن دەڵێت: ڕاستە دەرفەتی باش و دەرفەتی خراپ هەیە، بەڵام تاکە دەرفەتی لەبار هەر ئێستایە، هەر ئەمرۆ تاکە دەرفەتی لەبارە بۆ ئەوەی کار لەسەر ئایندەبینیت بکەی.

چی ڕوو دەدا ئەم جارەیان ئەگەر بەپێچەوانەی جاران بیت ؟

گەلێ جار لەگەڵ شانۆکاران دەکەومە گفتۆگۆ دەربارەی دەرفەتی گونجاو، بەتاییەت ئەو ڕیژیسۆرانەی کە تازە پێ دەخەنە ناو مەیدانی کاری دەرهێنانەوە، پێیان دەڵێم تۆ نابێت لە چاوەڕوانی ئەوەی کە دەبێ دەرفەتێکت بۆ بڕەخسێت شەکسپیر بخەیتە سەر شانۆ، هەموو تەمەنت بەسەر بەریت و هیچکی تر نەکەیت.

ئێستا چیت پێ دەکرێت؟ 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 نەبێت. 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 بشکێنیت؟

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 دوورودرێژ بەدی بهێنیّ.

توانات چەندە؟

ئەم پرسیارە بەپلەی یەکەم پێوەندیی بەوزەی ناوەوەت هەیە، چەند لە خۆت ڕادەبینی و چەندت ئامادەگی هەیە، چەند ئامانجەکانی خۆتت لە واقیعدا لا مەبەستە؟ ئەگەر ئەم فاکتۆرانە لە ناخ و دەروونتدا لە ئاستێکی بەرزدا بن، ئیدی تۆ بەتوانایت. هەموو تواناکان لە دیدی و بۆچوون و ویستی خۆتەوە سەرچاوە دەگرن. هیچیان لە دەرەوەی 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، چەندین جار دەڵێین: کار دەکەین، دەنوین، دەنووسین، بەڵام بەدەگمەن دەڵێین هەین، دیارە هەموو کردارەکانی تر هەر ئەو کردارە سەرەکییە دەسەلمێنن.

تەنیا لە یەک مەودادابوون و بوونەوەریی خۆتت بۆ دەسەلمێت، کاتێک کە لە ئێستادا بژیت، 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 هەرگیز کۆک نین لەسەر ئەوەی کە چەمکی ئێستا خۆی لە خۆیدا پێویستە 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، ئایندەت مسۆگەر نابێت، چونکە ئایندەش 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 ئایندەش 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 دەڵێت: 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 دەربارەی ئێستا باوەڕێکی تەواومان بەخۆمان و بەم جیهانە پێ دەبەخشێ.

هێزی بێ سنووری ئێستا تاکە هێزە کە هەموو گیروگرفێتکت 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 هەڵنەقوڵاوە، لە دەرەوەی خۆت نییە. هێزێکە کە درکی پێ دەکەیت و هەستی پێ دەکەیت، بۆت دەسەلمێنێ کە ئەم گەردوونە جێگەی هەموو کەسێکی تێدا دەبێتەوە، بەشی هەموو کەسێک دەدات، تۆش کە بەشێکی لە وجوود، جێگەی خۆت هەیە و دەبێ بەشی خۆتت بەر بکەوێت. تەنیا ئەوەندەت لەسەرە کە دەرگەیەک یان پەنجەرەیەک لە ڕووی ئەم جیهانە بکەیتەوە، ئەو پەنجەرەیەش پەنجەرەی ئێستایە.

پەنجەرەی ئێستا

کە پەنجەرەی بەختەوەری لە ڕووی 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، جیهانێکی تاریک بۆ خۆت دەخوڵقێنی، ڕووبەڕووی جیهانێکی پڕ لە نائومێدی و خەمۆکی و سەلبیەت دەبیتەوە. ئەم هەستە نێگەتیڤە لە خەمی ڕابردوو و ترس لە ئایندەدا گەشە دەکات، خێرا زەفەر بەو کەسانە دەبەن کە دەست لە ئێستا هەڵدەگرن، لە خەم و پەژارەی ڕابردوو و هەڵپە و مەترسی ئایندەدا دەژین.

کرداری بوون... من هەم، نەک تەنیا بوونی خۆت دەسەلمێنێ، بگرە ئەوەش دەسەلمێنێ کە تۆ بەشێکی لە بوونی گەورە و لە جیهان و گەردوون دانەبڕاوی. چەندە لەگەڵ جیهاندا 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 دەردەکەوێت، ژیان لە کرداردا و لە ڕێگەی داهێنان و ئەفراندنەوە خۆی نوێ دەکاتەوە.

ئەو کردارانەی کە بۆ خۆمان ئەنجامیان دەدەین

زۆربەمان لە تەنیایی دەترسین، زۆربەمان دەمانەوێت 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 بەخۆوە دەکرێت، کە مانابەخش بێت چ بۆ خۆی و چ بۆ ئەم جیهانەی تێیدا دەژیت، لە ڕاستید دەبووایە

تەواو بەپێچەوانەوە بێت، دەبێ ئەندازەی کرداری جوان، کرداری پڕ مانا، کرداری پڕ لە داهێنان و خۆشەویستی بەرز بێت، تاکو ژیان مانایەکی بەرزی هەبێت.

بێ مانایی و بێ کارەکتەری کردارەکانی ڕۆژانەمان یەکسەر دەمانکات بەیەکێک لەو هەموو خەڵکە، بەژمارەیەک لە ژمارەکان، بەکەسێک لە کەسەکان، تایبەتمەندیی وجودییانەمان لە ناو دەبات، هێزی داهێنانمان دەفەوتێنێ، چونکە لە ناو گرووپ و کۆمەڵدا دەماتوێنێتەوە، تەمبەڵ و تەوەزەلمان دەکات، گیانی ئازایەتی و بوێریمان دەکوژێت، وامان لێ دێ کە تەنیا بەسەلامەت و بێوەی بژین، تەنیا بژین با هیچ ڕوو نەدات. گرینگترین کردار، کرداری بوونە، ئینجا ئەو کردارانەن کە خۆت دەتەوێت بۆ خودی خۆت ئەنجامیان بدەیت، ئەوانە کە لە پێناوی داهێناندا ئەنجامیان دەدەیت، ئەو کردارانەن کە بۆ خۆت و لە پێناوی خۆت ئەنجامیان دەدەیت، لەبەر ڕەزامەندی کەسانی تر ئەنجامیان نادەیت... ئەمەش خۆی لە خۆیدا گەورەترین هونەرە، مەزنترین دەستکەوتی ژیانە.

کردار لە پێناوی داهێناندا

ئەو کردارانەی کە بۆ خۆت و لە پێناوی داهێناندا ئەنجامیان دەدەیت، تەنیا خود و تایبەتمەندیی خۆت دەسەلمێنن. ئەوە دەسەلمێنن کە تۆ خۆتی و کەسێکی تر نیت. کە تۆ سەربەستیت و لە ناو کۆمەڵگە و جیهاندا سەربەخۆیت، ئەمەش گەورەترین تایبەتمەندیی مرۆڤی ڕەسەنە. ئەگەر سەرنجی کردارەکانت بدەی، بۆت دەردەکەوێت کە تەنیا لەو کردارانەدا سەربەست و سەربەخۆی کە خۆت هەڵیان دەبژێریت، ئەو کردانەی کە تەنیا لەبەر خودی خۆت و بۆ خۆت

ئەنجامیان دەدەیت، وەکو خۆشەویستی، هونەر و ئەدەب و وەرزش و هاوکاریکردن و یارمەتیی کەسانی تر و تێکۆشان لە پێناوی ئامانجە بەرزەکانتدا داهێنان بەهەموو جۆرەکانییەوە.

کانگای وزە و توانات لە ئێستادایە

ئەگەر بۆ سەرچاوەی وزە و توانای خۆت دەگەڕێیت، هەر لە ئێستادا دەیدۆزیتەوە، لە ڕابردوو و ئایندەدا نین، دەبێ لەو جێگەیەی کە بوونتی تێدایە لە ئێستادا وزەی بێ سنووری کردارەکانت بدۆزیتەوە. ئەگەر پەی بەسەرچاوەی وزەی خۆت نەبەیت، چاوەڕوان بێت هەموو شتێک، هەموو ئەزموونێک لە دەرەوەی خۆت بەئامادەکراوی و بەپاککراوی بێتە بەردەستت، 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 هەڵنەقوڵاون، بۆیە دەبێ ئاشنای وزەی ناوەوەی خۆت بێت، ئینجا دەتوانیت کردارەکانی خۆت لە واقیعدا پیادە بکەیت. ئینجا و هەر ئەوکاتە 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 چی 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 لە ناو 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 جیهانەت بۆ بکەن بەبەهەشت و تێیدا شادمان بیت.

دیسانەوە یەکێک لە بەڵگەکانی ئۆشوی مامۆستای ڕوحی، بەنموونە دەهێنمەوە، کە دەڵێت: 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 سۆراخ بەدوای هارمۆنیا، هارمۆنیای ئادەمی لەگەڵ دەوروبەر و جیهان و گەردووندا، بەواتەی فەلسەفی هارمۆنیا و هاوئاهەنگیی مرۆڤ و سروشتدا، جەستە و ڕوحدا، داهێنان هەمیشە بەڵانسمان پێ دەبەخشێت، بەر لە هەموو شتێک بەڵانسی جەستە و دەروون. هەر بۆیە هونەرمەندان بەتایبەت و داهێنەران بەگشتی بۆ خولقاندنی بەرهەمێک تێ دەکۆشن کە هارمۆنیا و بەڵانس مۆرک و سیفەتی بێت. ئەمە دەکرێت بەدەرس و پەندێکی باش بۆ سەرجەمی ژیانمان، بۆ کار و ئەزموونی ڕۆژانەمان.

د. فازڵ جاف (٩)

بەدیهێنانی هارمۆنیا و بەڵانس، لە ناو جەرگەی جەنجاڵی و نەشازدا سەرهەڵدەدا، مەبەستێک 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، سروشتێش خۆی لە خۆیدا لە هارمۆنیایەکی بێ وێنەدایە.

ئەگەر هارمۆنیا و بەڵانست بکەیت، بەمەبەست و ئامانج، دەبێ ئەوەت لە پێش چاودا بێت کە دەوروبەرت تەنراون بەنەشاز و جەنجاڵی و فەوزا، کاری تۆ ئەوەیە بارێکی گونجاو دروست بکەیت، بارێک کە پێچەوانەی نەشاز بێت، 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 جیهانی تۆ جیهانێکە زۆر بەدیقەت نەخشەی بۆ نەکێشراوە، ئەوەندە ڕێکوپێک نییە و هەرگیز بەئارەزووی تۆ بنیات نەنراوە، بۆ ئەوەی بیگۆڕی و بیهێنیتە سەر جادەیەکی ڕێک و ڕاست دەبێ، لەو ڕاستییەوە دەست پێ بکەیت کە ژیانت پێویستی بەگۆڕان هەیە، تووش دەبی و دەشتوانی بیگۆڕی، واتە دنیای پڕ لە فەوزا و جەنجاڵیت بکەیت بەدنیایەکی پڕ لە بەڵانس و هاوئاهەنگی و هارمۆنیا، ئەگەر ئەم ئەرکە بکەیت بەکردەوەیەکی ڕۆژانە، حەساسیەتت لە دەستنیشانکردنی نەشاز و ڕەهەندە نەگونجاوەکانی ژیانت تادێت بەرزتر و شاعیرانەتر دەبێ، ژیانت ڕەوتێکی

داهێنەرانەی ئەوتۆ وەردەگرێت کە پتر وەکو هونەرمەندێک دەژێت کە ئاواز بۆ ژیان دادەنێت نەکە وەکو کەسێک بژیت کە بەزۆرەملێ بۆ سەربازی ڕاپێچ بکرێت.

لە ناخی هەموو مرۆڤێکدا وزەیەکی بێ ئەندازە هەیە، دەڵێم بێ ئەندازە، چونکە هیچ پێوەرێک نییە ڕادەی 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، ڕەنگە هەست بەهەندێک لەو وزەیە بکەیت بەڵام هەرگیز نەزانی کە چەند لەبن نەهاتووە کە کانگایەکی ئەوەندە بەتینە و بەجۆشە ئەگەر بێتو بەڕەوانی و خوڕی ببزوێت، ژیانت ڕەوتێکی داهێنەرانەی ئەوتۆ وەردەگرێت، 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 پەلاشی لە بەردەم ڕابماڵم و لێی گەڕێم بەڕەوانی و بەخوڕی بڕوات، چۆن دەڕۆیشت و چ ڕەوتێکی دەگرتەبەر، گرینگ نەبوو. ئەم یارییە گەورەترین چێژی پێ دەبەخشیم. بەدرێژاییی تەمەنم، تاکو ئەمڕۆیش، 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، ئەندیشەیەکی ئیلهامبەخش دەکەم، یەکسەر هەمان یاری دێنمەوە یاد، هەوڵ دەدەم ڕێگەی دەربڕین و هێنانە دیی بۆ بدۆزمەوە، کۆسپ و ڕێگری لە پێشدا ڕابماڵم، هەروەها حەز دەکەم لێی گەڕێم سەربەست بڕوا و ڕێگەی خۆرسکی ئاساییی خۆی بگرێتەبەر، خۆڕسکانە و سروشتییانە، هەنگاو بەهەنگاو بێ ئەوەی پەلەی لێ بکەم، گەشە بکات. هەر بەهرە و توانایەک کە سەر هەڵدەدات، با ئازاد بێت لە فۆرم و ڕووخسار وەرگرتن و گەشەکردندا، بۆ من گرینگ نییە چ فۆرم و ڕووخسارێک وەردەگرێت، هەر ڕێگەیەک و هەر شێوەیەک وەردەگرێت، گرینگیش نییە، چەند دەخایەنێت 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 کەسێ هەبێت تەنانەت بۆ جارێکیش بێت گوێی لەو زەنگە

نەبووبێت، ئەم دەنگە زەنگی بەهرەی شاراوەتە، دیارییەکی بەهاداری گەردوون و سروشتە، نابێت فەرامۆش بکرێت، 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، کەنالێکە دەتبەستێتەوە بەسروشت و جیهانەوە، کە بەئەنجامی دەگەیەنیت و لە واقیعدا دەیسەلمێنی تۆیش جارێکی تر دەیبەخشیتەوە بەسروشت، ئەوە دەسەلمێنێ کە تۆش بەشێکی لە سروشت و زادەی ئەویت، هەر ئەمەش پێوەندیت لەگەڵ جیهان 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 ڕێگە لە بەرهرەیەک دەگیرێت، وەکو ئەوە وایە ڕێگەی لە جۆگەی ژیان و ڕووباری سروشت بگرێت، بەهرەیەک کە لە تۆدا هەیە دەبێ ڕێگەی بۆ خۆش بکەیت. ئەگەرنا بەپێچەوانەی سروشت ڕەفتار دەکەیت. بۆ من تاکو ئێستایش ئەم بۆچوونە، ئەم کارکردنە لەگەڵ ناخی خۆمدا، لەو یارییەوە سەرچاوە دەگرێت.

ئەو بەربەستانەی کە ڕێگە لە وزەکانی ناخمان دەگرن گەلێکن، زۆربەی زۆری یاسا و دەستوور و نەریتی ڕۆژانەمان ڕێگە لە وزە و تینی ناوەوەمان دەگرێت، وزەی مرۆڤ خۆی لە خۆیدا خۆڕسک و

داهێنەرانەیە، دەلالەتی بوون و ژیانە، بەڵام کۆسپەکانی پێشی ڕۆژ بەڕۆژ پەرەدەستێنن و تەشەنە دەکەن. بەگشتی زۆربەی داوودەزگا و یاساکانی کۆمەڵگە دژ بەوزەی خۆڕسکانەی خودی مرۆڤن، بۆیە گەلێ گرینگە کە خۆت کار لەسەر خۆت بکەیت، ڕێگە لە بەردەم جۆگەلەکانی وزەدا تەخت بکەیت، و کۆسپ و لەمپەرەکانی بەردەم لافاوی وزەی ناوەوەت ڕابماڵیت تاوەکو بەجۆرێ 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 بێت و پاش مردنیشی لە بیرەوەریی کەسانی تردا نەمر بێت. وا بزانم هەموو مامۆستا مەزنەکانی هونەر پێش وانەکانی ڕاهێنانی پراکتیکی هەوڵیان داوە قوتابی و شاگردەکانیان فێری خۆشەویستیی هونەر و پێشەکەیان 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 دەڵێت: دەبێ هونەرت لە خۆتدا خۆش بوێت نەک خۆت لە هونەردا خۆش بوێت، واتە داهێنانت خۆش بوێت بۆ ئەوە نەبێت 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 بێت. بەڵام کە داهێنەر کار و داهێنانی تەنیا بۆ مەبەستی پارە و سەروەت و سامان و ناوبانگ بێت، هەرگیز نابێت بەداهێنەرێکی ڕاستەقینە، ڕەنگە دەوڵەمەند بێت، ڕەنگە زۆر بەناوبانگ بێت، بەڵام هەرگیز نابێت بەداهێنەرێکی ڕاستەقینە. خۆ ئەگەر بۆ ماوەیەکیش خەڵکێک ستایشی بکەن و چەپڵەی بۆ لێ بدەن، پاشان ڕاستی بەرهەمەکەی دەردەکەوێت کە لە بنەڕەتدا هونەرێکی ڕەسەن نییە. بۆچی؟ هەر هونەرێک یان هەر پیشەیەک کە ڕەوتێکی داهێنەرانە وەردەگرێت دەبێ گەشە بکات و هەمیشە پەرە بسێنێ، دەنا دەمرێ و لە ناو دەچێ، ئەگەر داهێنەر کەسایەتیی خۆی لە کارەکەی خۆیدا پتر خۆش بوێت و داهێنان بکات 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 دەگرێت. 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، هەمیشە لە گۆڕانداى و گۆڕان بەئەنجام دەگەیەنێ، کە گۆڕانت دروست کرد، واتە داهێنەریت.