راپۆرت لەسەر (بێ توانایی)

ئامادەکردنی:رویا جەوهەر عزیز

تێبینی: ئەم راپۆرتە تەنیا مەبەست لێی ئەوەیە کە ئێمە ئاستی تواناکانمان بزانین و بتوانین کار لەسەر خۆمان بکەین بۆ ئەوەی بیرکردنەوەکانمان باشتر بکەین و ئاستی تواناکانمان بەهێزتر بکەین

ناوەڕۆک

پێشەکی: 1
تۆ زیرەکتری لەوەیٚ کە بیری لێدەکەیتەوە 3
ژیان پرسیارێکە دەبێت حەل بکرێت 3
ڕاهاتن لەگەڵ کار و کۆشش 4
خۆتان بناسن و بزانن هاوشێوەتان نییە لەسەر زەوی 5

چۆن تۆ بڕوا بە تواناکانی خۆت دەکەیت 6
سەختییەکان مرۆڤ دروست دەکەن 7
سوود لە توانا شاراوەکانت وەربگرە 8
تا تۆ نەگۆڕێیت هیچ شتێک ناگۆڕێت 8
کێشەکان و گرفتەکان وەکوو بلیمەتێک چارەسەر بکە 9
دەرئەنجام: 9
سەرچاوەکان: 10

پێشەکی:

زۆرێک لە خەلکی پەی بە نرخی تواناکانیان نابەن ئەوەی خوای گەورە پێی بەخشیون, کاتیان بە هەدەر دەدەن، یان ژیانیان یان خۆیان بە هەرزان دادەنێن وەک ئەو منالە راستەقینەیی ئەوەیی ناو دەستەکانی خۆی نەدەزانی.

خودایی گەورە دەیەوێت سەرنج لە ناخی خۆمان بدەین نەکەوینە ژێر کاریگەری (داتایی)نێگەتیڤەوە لە جیهانی دەرەکی, پەیی بە بەها جوان و ڕاستەقینەکەمان بەرین.

خوایی گەورە توانایی ئەقڵی پێ بەخشیوین بۆ توێژینەوە و شیکارکردن, داهێنان, دۆزینەوە بۆ ئەوەی بڕوایی پتەوی پێ بێنین و زیاتر گوێڕایەڵی فەرمانەکانی بین, زیاتر پەیوەست بین پێیەوە.

با ئێستا هەندێک لە تواناکانمان بپشکنین بێگومان تواناکانمان لەوە زیاترن کە درکمان پێ کردوون, مەوداکانیان نازانین, هێندە نەبێت خوای گەورە ئەقلی پێبەخشیوین کە توانایی ڕۆچوون و دۆزینەوە و بەڵگەیی بونیات نانی هەیە.

کاتێک درک بە توانا بێسنوورەکانی مرۆڤ دەکەین, پاشان لەوە تێگەشتین گەر وەک پێویست بیانخەینە گەر, ئەوا بێگومان دەبین لە مسۆگەر کردنی ئامانجەکان, بە خەونەکانمان دەژین گەشتی ژیانیش پر دەبێت لە خۆشی و کامەرانی.

گەر بەراستی خاوەنی ئەو توانایانە بین, پاشان هەموو ئاواتەکانمان بەدیهێنا, لە ناخەوە بە ئاسوودەیی ژیاین بە خۆشی و سەرکەوتنی بەردەوام گەر ئەمە راستیەکی حاشا هەڵنەگربێت بۆچی زۆربەی خەڵکی ئاواتەکانیان ناهێنێتەدی؟

بۆچی زۆربەی خەڵکی لە گێژاوی ئاستەنگەکان دەژین؟

بۆچی خۆیان بە هەرزانترین نرخ دەفرۆشن؟

وەڵامیش بۆ ئەو پرسیارانە لە وشەیەکی کورتدا خۆی کۆدەکاتەوە ئەویش نەبوونی تێگەیشتن.

تێنەگەیشتنی مرۆڤ خۆی بە بەهێزتر و باشتر لەوە دەزانێت کە بە بیریدا دێت. تێنەگەیشتن لەو بەرنامە ریژییە سلبیەی لە کۆنەوە بەرنامە رێژی لەسەرکراوە لە جیهانەکەی دەرەوە.

تێنەگەیشتن لەوەی بە ئاکارەکانی, بە ڕەنگ و شێوەی, بە پلەوپایەیی, بە خێزانەکەیی ناخەملێنرێت بەڵکوو باشترین بەدیهێنراوی خوای پەروەردەگارە. (ئەلفقیَ, ۲۰۰۹ pp. ٦-۹-۱۸)

تۆ زیرەکتری لەوەیٚ کە بیری لێدەکەیتەوە

سەرەرای لە ناوبردنی هەموو جۆرە بەربەست و ڕێگریەک بۆ ئەو فێربوونەی کە تۆ مومکینە بە درێژایی ڕێگاکەت ڕووبەڕووی ببیتەوە, لە تواناشدا دەبێت کە مێشکت بەرنامە ڕێژ بکەیت بۆ سەرکەوتن بەرەو ڕۆشتن بۆ سەرووی ئەو سنووردارییانەی کە لە ڕابردوودا هەتبوون لەگەڵ دۆزینەوەو کەشفکردنی توانا شاراوە و نەناسراوەکانت. بە دیدێکی قوڵتر دەتوانیت پەی ببەیت بە سەرچاوەی (ئەزموونی هۆش) و دواهەمین لێکۆڵینەوە زانستیەکان لە بواری توانایی و هزریدا و بۆت دەرکەوێت کە زیرەکی ئەو بڕە دیاریکراوە نییە کە تۆ لەگەڵیدا لە دایکبوویت بەڵکوو زیرەکی ئەو شتەیە کە تۆ ئیشی لەگەڵدا دەکەیت. (مەکنا p. ٢٠)

ژیان پرسیارێکە دەبێت حەل بکرێت

ژیان بریتیە لە پۆلێک و لە خولێکی فێربوونی پرسیارە بیرکارییەکان, ئەوانەی وا بیر دەکەنەوە کە خۆشبەختی واتە ژیانێکی بیٚ کێشە و ئاڵۆزی, هێشتا نەیانتوانیوە حەقیقەتی ژیان تێبگەن. ئەگەر پرسیار و پرسێک بوونی نەبێت, قەیران و کێشە بوونی نەبێت, مرۆڤ فێری هیچ شتێک نابێت و هیچ هەلێکی بۆ دروست نابێت بۆ ئەوەیٚ بتوانێت گەشە بکات و بگاتە ئاستێکی باڵاتر.

ئامانجی ژیان گەشە کردن و بەرزبوونەوەیە، ئامانجێک بەبیٚ بوونی کێشە ڕێگە نییە بۆ بەدەستهێنان، کێشەکان دەبنە هۆی پێشکەوتن و گەشەکردنی مرۆڤ وزەیەکن بۆ ئەوەی چالاک و بەهێزت بکات لە بەرامبەر کێشەکان.

لە ڕاستیدا پێویستە وشەیی (کێشە) لە مێشکی تۆدا لەگەڵ (پێشکەوتن)دا بێت, بە شێوەیەک کە هەر کاتێک تووشی کێشە boویت ڕاستەوخۆ لە بری هەست کردن بە نائومێدی و ترس, بتوانیت توانایی بوونی خۆت پەرە پیٚ بدەیت و فراوانی بکەیت.

دەتوانیت لە چارەسەرکردنی کێشەکانت خۆشی دروست بکەیت. ئەمە شێوەیەکی گونجاوە بۆ سەیرکردنی کێشەکان. گرنگ نییە تۆ چ کەسێکیت و چی دێت بەسەرتدا, ئامانج لە ژیان گەشەکردنە و ئەو کێشەی کە ئێستا دروست بووە بۆت هۆکاری گەشەکردنی تۆیە و ئەگەر گەشە نەکەیت ناتوانیت خۆشحال و دڵخۆش بیت. (لەعلی pp. ١٩–٢٠)

ڕاهاتن لەگەڵ کار و کۆشش

پەروەردە کردنی راست و دروست لە کار و رەنجکێشان جیاناکرێتەوە کار و کۆشش هەمیشە بنەمایی ژیانی ئادەمیزاد بووە بۆ بەدیهێنانی خۆشی شارستانیەتی خراوەتەگەڕ.

بێگومان ئێمە دەزانین منداڵ لە داهاتوودا دەبێتە ئەندامێکی کۆمەڵ, کەواتە بایەخی لە کۆمەڵگادا و بەهایی وەک تاکێکی ناو نیشتیمان پەیوەستە لەگەڵ ئەوەی ئەو کەسە تا کوێ توانایی بەشداریکردنی لە کار و کۆششی کومەڵاییەتییدا هەیە, جگە لەوە توانایی ماددی واتە(سەروەرت و سامان)یش هەر بەو بوارەوە بەندە.

لە گۆڕەپانی ژیاندا هێندێک خەڵک دەتوانن باشترین کاربکەن و زەحمەت بکێشن, ژمارەیەکیش توانایی ئەنجامدانی ئاسانترین کاریان نییە.

هەندێکیش توانایی ئەنجامدانی کاری سەخت و ئاڵۆزیان هەیە کە پڕ بایەختریشە, ئەم جیاوازی پڕست و تواناییە بە درێژایی ژیان بە تایبەتی لە تافی لاوییەتیدا گەشە دەکات.

باش دەزانین ئەو پۆلە خەڵکەی دەتوانن گەلێک کار ئەنجام بدەن چەند شادمان و خۆشبەختر دەژین, ئەوانە کەسانێکن هەموو شتێک لە پاوانی دەسەڵاتیان دایە.

لە هیچ بارودۆخ و کاتێکدا دەستە پاچە نابن شتومەک لە ژێر فەرمانیان دایە و حوکمی بەسەردا دەکەن, بە پێچەوانەشەوە کەسانێک هەن هەمیشە سەرنجی بەزەیمان بۆ لایی خۆیان ڕادەکێشن ئەوانە

لە ئاست هەر کارێکی بچووک و هیچ دادەمێنێ, ناتوانن خزمەتی خۆشیان بکەن,هەمیشە چاو لە دەستی, مشوور, ئاگاداری و یارمەتی خەڵکی دیکەن, خۆ ئەگەر کەسێک دەستی یارمەتیان بۆ درێژ نەکات ئەوا لە دۆخێکی خراپدا دەژین سەر لێشێواو و دەست و پێ سپی.

دایک و باوک نابێت وا بیربکەنەوە پەروەردەی خێزانی هیچ پەیوەندییەکی بەوە دەستهێنانی پیشەیەکی تایبەتەوە نییە, ئامادەیی بۆ ئەنجامدانی کاری خێزان بایەخێکی مەزنی هەیە لە پیشەیی داهاتوویی منداڵدا.

ئەگەر منداڵێک لە سنووری ماڵییدا وێڕایی پەروەردەکردن فێری کار و کۆشش بوو ئەوا لە داهاتوودا سەرکەوتووانە دەتوانێ قۆناغی خۆ ئامادەکردن بۆ پیشەیەکی تایبەت ببرێ، ئەو منداڵانەی هیچ جۆرە ئەزموونێکیان لە کارو رەنجی خانەوادەدا نییە نابنە خاوەن پیشە و لەگەڵ شکستگەلی جۆرا و جۆر دەستە و یەخەدەبن. (ئا.مکارنکۆ, ٢٠٠٦ pp. ٦٨-٦٩)

خۆتان بناسن و بزانن هاوشێوەتان نییە لەسەر زەوی

دیل کارنگی دەڵێت من و ئێوەش وەها تواناییەکمان هەیە کەواتە بۆچی نیگەرانی ئەوە بین هاوشێوەی خەڵک نین، ئێوەش شتێکی نوێن لە دونیادا، لە سەرەتایی دنیاوە هەتا ئێستا کەسێک کوت و مت وەکو ئێوە پەیدا نەبووە و نابێت, زانستی جینات فێرمان دەکات کە تێکەڵی (24) کرۆمۆسۆمی باوک و (24) کرۆمۆسۆمی دایک ئێوەی بەم شێوەیە دروست کردووە و ئەم کرۆمۆسۆمانە هەڵگری هەموو ئەو شتانەیە ئێوە بە ویراسی وەرتانگرتووە.

ئێوە لەم جیهانەدا شتێکی نوێن، لەم بابەتەوە شادمان بن و هەوڵ بدەن باشترین سوود لەو شتەی سروشت بە ئێوەی بەخشیوە وەربگرن، لیکۆلینەوەکان دەریانخستووە هونەر زاتی و تایبەتە بە مرۆڤ، ئێوەش وەک خۆتان دەتوانن گۆرانی بڵێن یان شێوەکاری بکەن، دەزانن کە دەبێ خۆتان بن

واتە ئەو شتەی بارودۆخ و دەورووبەروو تەجربەکان و بۆماوەیی دروستی دەکات, چ چاک و چ خراپ, هەر کەسێک دەبێ لە ئۆکسترادا سازی خۆی بژەنێت.

ئێمێرسۆن لە وتاری ((بڕوابەخۆبوون))دا دەنووسێت: "لە ژیاندا هەر کەسێک دەگاتە ئەو خاڵە کە ئێرەیی, نەزانی و لاسایکردنەوە و خۆ کوشتن کە هەر کەسێک دەبێ خۆی بەو جۆرە قبوڵ بکات کە هەیە، ئەگەرچی جیهان پڕە لە چاکەکان بەڵام بەرهەمەکەی ئەو هەر لەو پارچە زەوییەوە دەڕوێت کە لەبەر دەستداییە، هێزی دەروونی ئەو لە جیهاندا دوورە لە دەستی هەر کەسێک و تەنیا خۆی دەزانێت چ توانایەکی هەیە و تا هەوڵ نەدات خۆیشی ئەو ڕاستییە نازانێت...." (کارنگی, ٢٠١٤ pp. ١٣٤-١٣٥)

چۆن تۆ بڕوا بە تواناکانی خۆت دەکەیت

ئەوە بخەرە خەیاڵت کەسێک پارچە تەختەیەکی پان و درێژ لە سەر زەوی دادەنێ و داوات لێدەکات کە لەسەری هاوسانگی خۆت ڕابگری و لەسەری بڕۆیت.

هیچ دوودڵ دەبیت بە دڵنیاییەوە نەخێر- ئەم کارە بە کارێکی زەحمەت نا ناسرێ لە ژیاندا.

پاشان داوات لێ دەکرێ کە لەسەر هەمان تەختە بوەستیت بەڵام ئەم جارەیان تەختەکە لەسەر چاڵاییەکی قوڵی 50 مەترییە, چۆن کاردانەوەت دەبێت؟ بێ گومان نەخێر ئەم جارەیان.

ئەبێت چی بێت جیاوازی لە نێوان ئەو دوو حالەتەدا؟ بەڵێ چاوەروانیەکانت لە بارەی ئەوەی کە چی ڕوودات گۆڕاون.

لە حالەتی یەکەمدا تۆ بە دڵنیاییەوە وا بیر دەکەیتەوە کە ئەمە ئاسان بوو.

لە حالەتی دووەمدا تۆ وا بیر دەکەیتەوە کە ئەوە مەترسیەکی ژیانە و ئەکەومە خوارەوە.

ئەگەر چی پارچە تەختەکە هەمان شتە لەگەڵ ئەوەشدا تۆ وەکوو گرفتێک ئەیخەیتە بەر چاو و هۆشت، چاوەڕوانە خراپەکانت (نێگەتیفەکانت) لە چاوەڕوانە باشەکان (پۆسێتیڤەکانت) بەهێزترن.

ئەگەر تۆ سەرەرایی هەموو شتێک زاتی ئەوە بکەیت کە لەسەر ئەو پارچە تەختەیە بوەستی ترسی کەوتنە خوارەوەن زۆر گەورەترە لە کاتێکدا کە 50 مەتر بەرزترە لەوەی کە لەسەر زەوییە.

ئێمە بڕواییەکی بەهێزمان هەیە بەو وێنەیەی خۆمان، کاتێک ئەو وێنەیە نێگەتیڤ بێت ئەو کاتە ئێمەش بڕوامان بە تواناکانمان سنوردار دەبێت و بڕوا بە خۆبوونمان لاواز دەبێت. (کول pp. ٣٧-٣٩)

سەختییەکان مرۆڤ دروست دەکەن

سەختییەکانی ڕۆژگار زۆرجار دەبنە وانە و پەند و ئامۆژگاری چاک بۆ خەلکی, زۆر بە دەگمەن و کەم هەیە کە ژیانی داهێنەرێک, فەیلەسوفێک, شاعیرێک, هونەرمەندێکی بە توانا, سیاسیەکی بەهێز بخوێنیتەوە و تێیدا بێت کە لە سەرەتای ژیانیەوە لە ناز و نیعمەتدا بوبێت, بەڵکو چەندین هەوراز و نشێو و بەربەستی گەورە و نارەحەتی و تاقیکردنەوەی زۆر قورس و دژواری لەبەر دەما بووە, بەلام بەهۆی متمانە بەخۆبوونیان وە بەهۆی ئیرادەیانەوە چۆکیان بە هەر مەحالێکدا هێناوە, واتە بە کورتی دەکرێت بڵێین کێشە و نارەحەتییەکانی ڕۆژگار, مرۆڤی گەورە دروست دەکەن..!

وەختێ هەست دەکەیت خەمەکانی ژیان فشارت بۆ دێنن, نارەحەتییەکانی دەتگوشێت و بێ ڕەحمانە دەتهارێت.

خەفەت مەخۆ!

ئەوە خودا دەیەوێت جوانترین شتەکانی ناخت وەدەربێخێت!! (چۆمانی pp. ٤٦-٤٧)

سوود لە توانا شاراوەکانت وەربگرە

مرۆڤ زۆر لەوە بە تواناتر و بەهێزترە لەوەی کە بە بیریدا دێت, بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بێت دەبێ توانا شاراوەکانت بەکار بخەیت, چونکە مێشکی مرۆڤ زۆر ناوازەییە, دەی ئیتر کاتییەتی و سوود لەو توانایەمان وەربگرین, ئێمە ئەو توانایەمان هەیە کەچی سوودی لێ وەرناگرین.

وەکو ئەوە وایە کە گەنجینەیەک بدۆزیتەوە, کەچی لە شوێنێک بیشارینەوە و هیچ سوودێکی لێ وەرنەگرین..

سوودی هەر شتێک لە نەبوونیدا نییە , بەلکوو سوودی هەر شتێک لە بەکارهێنانی دایە, ئیتر تواناکانت بخە گەڕ و سوود لەو گەنجینەیە وەربگرە.

ئەوانەی سەردەکەون یەک جیاوازیان لەگەڵ ئێمەدا هەیە, ئەویش بەکارهێنانی ئەو توانایەیە کە هەیانە, سوود وەردەگرن لە تواناکانیان و کاری پێدەکەن و دەیخەنە گەڕ. (چۆمانی p. ٩٧)

تا تۆ نەگۆڕییت هیچ شتێک ناگۆڕێت

مرۆڤی بێ توانا, بە لەبەر چاوگرتنی ئەو هەستەی نا لێهاتوویی کە لە خۆیدا هەستی پێدەکات, لە بارەی پرسیارلێکراوان و وەڵامدانەوە فریو دەخوات، لە ڕاستیدا پەیوەندی ڕاستەوخۆ لە نێوان هەستی باوەڕبەخۆبوون و بەرپرسیارێتی لە ئەستۆ گرتندا هەیە.

بەمشێوەیە تۆ چەند زیاتر هەست بە توانا و هێز بکەیت, بەشێکی زیاتری بەرپرسیارێتی لە بەرامبەر ژیانتدا قبوڵ دەکەیت و چەندەی هەست بە ناچاری و بێ توانایی زیاتر لە ناو خۆتدا ئەزموون بکەیت هەوڵێکی زۆرتر بۆ لابردنی ئەرکی خۆت پیشان ئەدەیت. (لعلی, ٢٠١٤ p. ٢٠٢)

(تۆ لەوە گەورەتری کە بیری لێ دەکەیتەوە)

کێشەکان و گرفتەکان وەکوو بلیمەتێک چارەسەر بکە

کاتێک سوود لە داهێنان و بلیمەتی مێشکی خۆت وەردەگریت, حەلکردنی قورسترین و سەخترین پرسیارەکان دەبێتە کارێکی ئاسایی و مومکین.

لە بیرت نەچێت, نهێنی و سڕی بوون بە پسپۆڕ لە هەر شتێکدا, پێداگری و سووربوون و ڕۆشتنە بە ڕێگایی ڕاست و سوود وەرگرتنە لە هەموو ڕێکارێکی کاریگەر و پێداگرییە لە هەوڵدان و نەترسان لە شکست تاوەکوو بتوانیت بگەیتە ئاستی فێربوون و ببیتە داهێنەری ئەوەی کە بتەوێت فێری ببێت یان بە دەستی بهێنیت، لەبەر ئەوەی کە پێشتر فێری ئەوە بوویت کە چۆن خۆت بگەیەنیتە بەرزترین ئاستی داهێنان.

(من دەتوانم تۆ زیرەکتر بکەم)

(پۆل مەنا, لا276)

دەرئەنجام:

لە کۆتایدا دەمەوێت باسی ئەوە بکەم کە خودایی گەورە بە گەورەی خۆی تۆی بە شێوەیەکی ساغ و سەلامەت دروست کردووە, هێزی ئەوەیی پێداوی کە بتوانیت بەسەر سەختیەکانی ژیاندا سەر بکەویت و هیچ کات بیر لە بێ توانایی خۆت مەکەرەوە لەبەرامبەر ئەنجامدانی هەر کارێک لە ژیاندا با بیرکردنەوە ئەرێنییەکانمان هەمیشە زیاتر بێت لە بیرکردنەوە نەرێنییەکان ژیان پڕە لە هەوراز و نشێوی گرنگ نییە بارودۆخەکە چەندە سەختە, گرنگ ئەوەیە توانایی تۆ چەندە لە چارەسەرکردنی کێشەکان, باوەڕ بوون بە خودی خۆت و قبوولکردنی خۆت بەو شێوەیی کە هەیی هۆکاری بەختەوەری تۆن, با ژیان جوانتر بکەین بە دروست کردنی کەشێکی ئارام با بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ بژین لەبەرامبەر هەموو ئەو ڕووداوانەی کە ڕۆژانە ڕووبەڕوومان دەبنەوە, چونکە بێگومان تۆ لە کێشەکانت بەهێزتری...

سەرچاوەکان:

تواناکانت بە ئاگا بێنە و ئایندە دروست بکە (د.ئیبراهیم ئەلفەقێ لا6,9,18)

من دەتوانم تۆ زیرەکتر بکەم (پۆل مەکنا,لا 20,276)

کێشەکانت بکە بە چکلێت(مسعوود لعلی لا19,209)

پەروەردەو پێگەیاندنی منداڵ (ئا.مکارنکو لا68,69)

یاساکانی ژیان (دیل کارنکی لا134,135)

بێ گومان,تۆ ئەتوانی (عبدالله تۆفیق لا37,38,39)

تۆ زۆر ناوازەیت (کەیفی چۆمانی لا 47,48,97)

تۆ زۆر لەوە گەورەتری کە بیری لێدەکەیتەوە(مەسعوود لعلی لا202)