ژیانێکی وشیار بەڕێوەبەرە

باریکان ئیسماعلی

1. SEPTEMBER 2020

BARIKAN & CO.

Beddingen 7A, 9000 Aalborg -DK

مافی ئەم دەفتەرە پارێزراوە بۆ Barikan & Co. CVR. 37397105 تەنها بۆ بەکارهێنانی شەخسی خۆت وەکو بەشداربووی پرۆگرامی – ژیانێکی وشیار بەڕێوەبەرە –

ناوەڕۆک

سمینارى یەکەم/ ئامانجی شایستە 2

سمیناری دووەم/ ئەقڵی وشیار و ئەقڵی خەوتوو 7

سمیناری سێیەم/ ئەقڵی بێ سنووری تۆ 10

بەکارهێنانی ستراتیجی بە ئاگا بۆ گەیشتن بە ئامانجی شایستەت 10

سمیناری چوارەم/ ئاشکراکردنی ژینگەی ناخت 12

سمیناری پێنجەم/ بەهاکانت 16

سمیناری شەشەم/ ویست، نهێنی ورەی هەمیشە بەرزە 23

سمیناری حەوتەم/ کرداری پڕ هێز 28

سمیناری هەشتەم/ نهێنییەکنی بەردەوام بوون 33

سمیناری یەکەم/ ئامانجی شایستە

پێناسەکانی ئامانج:

زۆرینەی مرۆڤەکان ژیانی‌یان تێدەپەڕێنن بەبێ ئەوەی ئامانجی شایستەی خۆیان بەدەست بهێنن. هۆکاری سەرەکیش دەگەڕێنەوە سەر ئەو ڕاستی‌یەی کە ئەو مرۆڤانە پێناسەی ئامانجیان بۆ خۆیان یەک لا نەکردۆتەوە. بە گشتی ئامانج بە سێ شیوە پێناسە دەکەین.

1) ئامانج وەک پ‌لان:

ئەم کۆمەڵە مرۆڤەی ئامانج لە قاڵبی پ‌لان دادەنێن، ئەوە دەکەن بە ئامانجی خۆیان کە باوەڕیان وایە پیی دەگەن.

2) ئامانج وەک زانین:

ئەم کۆمەڵە مرۆڤانە ئامانج لە قاڵبی زانین دا پێناسە دەکەن. واتا ئامانجەکەیان دیاری دەکەن لە چوارچیوەی ئەو زانیاری‌یەی هەیانە.

3) ئامانجی شایستە:

ئامانجی شایستە لە قاڵبی فەنتازیا و ئەندێشەدا پێناسە دەکەین. ئەم کۆمەڵە مرۆڤەی کە ئامانجی خۆیان لە چوارچێوەی فەنتازیا و ئەندێشەدا دەستنیشان دەکەن ئەو مرۆڤانەن کە شتە مەحاڵەکەن دەکەن بەو ئامانجی شایستەی خۆیان و پێی دەگەن. ئامانجی شایستەی ئیلۆن مۆسک خاوەنی کۆمپانی Space X گەشتیار بگوازێتەوە بۆ سەر مەریخ و لەوێ ژینگەی شارستانەیت بۆ مرۆڤ دروست بکات.

لەم پرۆگرامە دا ئێمە ئامانج وەک پلان یان زانین ڕەت دەکەینەوە و تەنها باوەڕمان بە ئامانجی شایستە هەیە، وە هەموو وزەی خۆمان دادەنێین بۆ گەیشتن بە ئامانجی شایستە.

تکا دەکەم بە بەردەوامی سەیری سمینارەکە بکەوە، چونکە دڵنیام هەر جاریک کە سەیری دەکەیت زانیاریەک و تێگەیشتنێکی تازە وەردەگریت.

لەم چەند لاپەڕەدا ئەو هەنگاوانەی دەتگەیێنن بە دۆزینەوە و دەست نیشانکردنی ئامانجی شایستە پێشکەشی تۆ دەکرێن. دەبێت هەموو هەنگاوەکان یەک لە دوای یەک دا ئەنجام بدەیت بەبێ پازدان بە سەر هیچ کامێکیاندا. گرینگە ڕاستگۆیانە وەڵام بدەیتەوە تاکو ئامانجی شایستەی تایبەت بە خۆت بدۆزیتەوە. پێویستە بۆ هەفتەیەک بە بەردەوامی خۆت ڕووبەڕوی ئەم پرسیارانە بکەیتەوە.

هەنگاوی ١م

خۆ ئامادە کردن لە ناختەوە

مۆبایلەکەت بێ دەنگ بکە وە دڵنیابە کە کەس ناتوانێت لە کاتت بگرێت.

شوێنێکی ئارام دەستنیشان بکە. دەکرێت ژوورەکەی خۆت بێت، دەکرێت کتێبخانەیێک بێت، دەکرێت کافتریایەکی ئارام بێت کە دڵت پێی دەکرێتەوە. پارچە مۆسیقایەکی خاو و ئارام دابگیرسێنە، ئەگەر بکرێت بە هێدفۆن گوێی لێبگرە تاکو بە تەواوی خەیاڵت لای تەمرینەکان بێت. ئەو مۆسیقایەی هەڵ دەبژێریت، با گۆرانی نەبێت و هیچ وشەیەکی تێیدا نەبێت، تەنها مۆسیقا بێت.

چاوەکانت بە ئارامی دابخە. هەناسەیەکی قووڵ لە ڕێگای لووتت هەڵبکێشە و بەریدە. دووبارە دوو هەناسەی تر هەڵکێشە و لە ڕێگای لووتت وە بەریان بدە. ئەم تەمرینە ناخ و دەروونت ئارامتر دەکات و ئۆکسجین دەچێتە مێ مێشکت.

هەنگاوی ٢م

دووەم هەنگاو دەستنیشانکردن و نووسینەوەی هەموو ئامانجەکانتە. کاتێک ئامانجەکانت دەنووسیتەوە سنوورەکان بسڕەوە ،هەوڵ بدە سنوور بۆ خۆت دانەنێیت. ئازادیت هەرکامێک لە ئامانجەکانت بە خەیالت دا هات بینووسیت. کاتێک ئامانجەکانت دیاری دەکەیت، وا دابنێ کە هەموو ئیمکانیەتی مادی لە بەر دەستت دان و هیچ ڕێگریەک نییە لە بەردەمت دا لە ژیانت دا.

ئامانجی کەسایەتی

لەم لیستە دا هەموو ئاماجە کەسایەتیەکانت بنووسەوە. ئامانجە کەسایەتیەکان ئەو ئامانجانەن کە پەیوەندیان هەیە بە کەسایەتی خۆت و تایبەتن بە ژیانی تایبەتیت دوور لە ژیانی پیشەییت.

____

____

____

____

____

____

<u>ئامانجی پیشەیی</u>

لەم لیستە دا هەموو ئامانجە پیشەیەکانت بنووسەوە. ئامانجە پیشەیەکان ئەو ئامانجانەن کە پەیوەندیان بە ژیانی پیشەیی و کار هەیە.

هەنگاوی ٣م

!یەک ئامانج هەڵبژێرە

سەیری هەردووک لیستەکە بکە. لە هەردوو لیستەکەت دا یەک ئامانج هەڵبژێرە کە لە هەموو شتێک زیاتر دەتهەوێت. ئەو ئامانجە کە بۆ تۆ تایبەتە وە لە لای تۆ گرینگە. ئەو ئامانجەی هەڵیدەبژێریت دەبێت ئاشقی .بیت.. دەبێت هەر یەک لەو ئامانجانە هاو ڕیگای یەکتری بن و ئامانجەکانت بۆ یەک ڕیگا راتبکێشن.

!ئامانجی کەسایەتی

____
____
____
____
____
____
____
____

!ئامانجی پیشەیی

____
____
____
____
____
____
____

<u>هەنگاوی ٤م</u>

زۆر گرینگە هەموو وزەی دەروونی و ئەندێشەت سەرف بکەیت بۆ کێشانەوەی وێنەی ئامانجەکەت. لە ئەندێشە و خەیاڵت دا بە وردی وێنەی ئامانجەکەت بکێشەوە. واتا وا دا بنێ ئێستا گەیشتووی بە ئامانجەکەت و ئامانجەکەت بە دەست هێناوە. چاوەکانت داخە، وەک ئەوەی سەیری فیلمێک بکەیت، سەیر بکە و ببینە ئەو گەیشتن و دیدارە چۆنە ئێستا کە گەیشتوویت بە ئامانجەکەت.

...من سوپاسگوزار و بەختەوەرم ئێستا، کە گەیشتووم بە ئامانجی کەسایەتیم.

(لە ناو دەفتەرەکەت زۆر بە سەلیقە و وردبینانە گەیشتنت بە ئامانجەکەت بنووسە)

____

____

____

____

____

____

...من سوپاسگوزر و بەختەوەرم ئێستا، کە گەیشتووم بە ئامانجی پیشەییم.

(لە ناو دەفتەرەکەت زۆر بە سەلیقە و وردبینانە گەیشتنت بە ئامانجەکەت بنووسە)

____

____

____

____

____

____

سمیناری دووەم/ ئەقڵی وشیار و ئەقڵی خەوتوو

بۆشایی نێوان زانین - کردار – ئەنجام

گۆڕانکاری بە سەر خوەکانتدا لە ئەقڵی خەوتووت دا.

هەنگاوی یەکەم

بیربکەرەوە لە نموونەی لایەنێکی ژیانت، کە بە ئەنجامەکانت ڕازی نیت چونکە ئەنجامەکانت بە پێچەوانەی ئەو ئەنجامەیە کە تۆ دەیخوازیت. وردبینانە ئەم نموونەیە بنووسە زۆر ڕاستگۆیانە و ڕاشکاوانە بە.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

هەنگاوی دووەم

ئێستا هەمان لایەنی ژیانت لێرە بنووسەوە بەو شێوەیەی کە تۆ دەتهەوێت وە بەو ئەنجامانەی تۆ دەتهەوێت.و .وردبینانە و بە دیقەت هەموو ئەوانە بنووسە کە تۆ دەتهەوێت.

هەنگاوی سێیەم

نووسینەکەت بخوێنە، بیرکردنەوەت،هەست و کرداره نەرێنیەکانت بنووسەوە لە خانە جیاوازەکاندا.

کردارەکانت		هەستەکانت		بیرکردنەوەکانت	
ئەرێنیەکان	نەرێنیەکان	ئەرێنیەکان	نەرێنیەکان	ئەرێنیەکان	نەرێنیەکان

سەیری وەڵامەکانت بکە وە لە خۆت پرسیار بکە، ئەگەر ئەم سێ لایەنە بگۆڕم بۆ ئەرێنیەکان ئەنجامەکانم دەبن بەو ئانجامانەی کە دەمهەوێن؟

سمیناری سێیەم/ ئەقڵی بێ سنووری تۆ

بەکارهێنانی ستراتیجی بە ئاگا بۆ گەیشتن بە ئامانجی شایستەت

وەڵامی ئەم پرسیارانە زۆر بە ڕاشکاوانە بنووسە. لە بیرت بێت، ڕاستگۆیانە بنووسە، دواجەرکەس ئەم نووسینە نابینێت جگە لە خۆت.

هەنگاوی یەکەم

1 ..تاکو ئەمرۆ تۆ کێ بوویت و چ جۆرە مرۆڤێک بوویت بەرامبەر بە خۆت وە بەرامبەر بەو جیهانەی ژیانی تیادا دەکەیت؟ جیهان بەو واتایەی ژینگەی ژیانت وە ئەو مرۆڤانەی لە ژیانت دا مامەڵەیان لەگڵ دەکەیت ڕاستەو خۆ و ناڕاستەوخۆ.

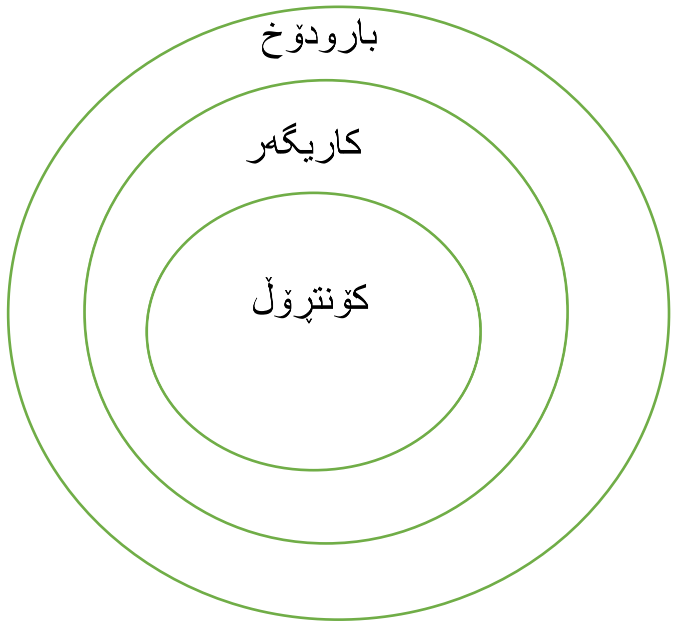
2 .کارێکتەری چ کەسایەتیەکە دەیبینیت؟

3 .باس بکە، بە وردی، تا چەند هەوڵ و کۆششت داوە بۆ درووستکردنی ئەو ژیانەی کە تۆ دەتهەوێت؟

4 .هەموو ئەو نموونانە بنووسەوە کە گرێن و ڕێگرن.

هەنگاوی دووەم /بازنەی کۆنترۆڵی ژیانت دابرێژە.

سەیری بازنەی ژێرەوە کۆنترۆڵی ژیان و ژینگە بکە. هەموو مرۆڤەکان کۆمەڵە شتێک لە ژیانیان دا بوونی هەیە گرێ و گرفت درووست دەکەن. لە خانی چوارەم دا گرێ و ڕێگریەکانی نووسیوتە ئێستا بیانخە ناو بازنەکە. گرێ و گرفتەکانت لە کام ئاست دان؟



5 .. کام لەم گرێیانە لە ژێر کۆنترۆڵی تۆ دان؟ واتا کامیان لە ژێر دەسەڵاتی تۆ دان بۆ گۆڕانکاری؟ کامیان لە دەرەوەی دەسەڵاتی تۆن؟

6 .ئایا دەتوانی گرێیەکان بکەیتەوە؟

ئەگەر بەڵی، هەموو ئەو هەنگاوانە بنووسە کە تۆ دەبێت ئەنجامیان بدەیت بۆ کردنەوەی گرێیەکان.

ئەگەر کردنەوەی ئەو گرێیانە لە دەرەوەی دەسەڵاتی تۆن، ئەو شتانە بنووسە کە دەبێت تۆ لەمەو دوا گرینگیان پێ بدەیت، ئەو گرێیانەی ئیستا لە دەستی تۆ دا نین، بیانخە ناو زەرفێک بۆ کرداری ئایندە.

سمیناری چوارەم/ ئاشکراکردنی ژینگەی ناخت

جیهانی دەرەوە هەمیشە وێنەکانی ڕەنگدانەوەی وێنە و تێگەیشتنی ناخی تاکەکانە. بە شێوازێکی تر دەتوانم بڵێم، جیهانی دەرەوەی تۆ وێنەی ئەو ژینگەیەیە کە ئەقڵی تۆ خاوەنیەتی. خوەکانی تۆ وە تێگەیشتنەکانی تۆ لە ئەقڵی خەوتووی تۆ دان، کە تا ڕادەیەکی زۆر ژیانی رۆژانەی تۆ وە بڕیارەکانت تۆ بەڕێوە دەبەن.
تێگەیشتن و خوەکانی تۆ هەروەها نەخشی هەڵسووکەوتەکانیشت دادەرێژن نەک تەنها بەرامبەر بە خۆت، بەرامبەر بە هەموو ئەو مرۆڤانەی مامەڵەیان لەگەڵ دەکەیت.

تەمرینەکانی ئەم سمینارە هاوکاریت دەکەن کە وشیار بیت ، مێشکی تۆ بە کام چالاکی خەریکە وە بۆ خۆتی ڕۆشن بکەیتەوە کە کام چالاکی دەتوانێت باشتر خزمەت بکات بە ژانی ڕۆژانەی تۆ.

1. سەرەتا لێکۆلینەوەیەک بکە چۆن مامەڵە لەگەڵ ڕۆژەکانت دەکەیت .
    a. ڕۆژانە کەی لە خەو هەڵدەستیت ؟ کاتژمێر چەند؟
    b. کاتێک لە خەو هەڵدەستیت، یەکسەر لە جێگات دێیتە دەرەوە؟
       بەڵێ نەخێر
    c. کاتێک لە خەو هەڵدەستیت، تەقریبەن چەند کات دەخایەنێت تاکو تۆ دەست بکەیت بە ئەرکی ڕۆژانەت و پرۆدوکتیڤ دەبیت ؟

کاتژمێر________________ خولەک ________________

    d. جەوت چۆنە بە بەیانیان کە لە خەو هەڵدەستیت؟

____
____
____
____
____

e. ئایا بەیانیان کە لە خەو هەڵدەستیت ئامادەکاری ڕۆژانەت کردوە؟ چالاکی ڕۆژانەی خۆتت دیاری کردووە و ریزبەندی گرینگیت بۆیان کردووە ؟

بەڵێ ________ نەخێر ____________

f. ڕۆژانە لە نێوان کار و چالاکیەکانت دا پشوو وەردەگریت ، بۆ نموونە پشووی خۆراکیی؟

g. لە کاتی دەوام کردن دا کەسانی تر/ بۆ نموونە هاوکارەکانت/ لە کاتت دەگرن؟

بەڵێ ____________ نەخێر ____________

h. مەزنترین هێزەکانی/ تواناکانی تۆ چین؟

____
____
____
____
____

i. مەزنترین لاوازیەکانی تۆ چین؟

____
____
____
____
____

j. ئایا ڕووبەروی گرفت دەبیت کاتێک دەتهەوێ لاوازیەکانت لەناو بەریت؟

بەڵێ ____________ نەخێر ____________

ئەگەر بەڵێ، ڕووبەڕووی کامە گرفت دەبیت؟

____

____

____

____

____

2. شەش خوو بنووسە کە دەتهەوێت بیانگۆڕیت؟

____

____

____

____

____

3. کام تێڕوانین یان تێگەیشتن دەتهەوێت لە خۆت دا بەهێزی بکەیت؟

____

____

____

____

____

____

4. بیر لە هاوڕێیەکت بکەرەوە یان هاوکارێکت، کە چەندین تایبەتمەندی و هەڵسوکەوتی ناتەندروستی هەیە، لێرە بیانووسە.

____
____
____
____
____

5. ئەگەر هەمان پرسیاری ژمارە ٤ ئاراستەی هاوڕێیەکەت یان هاوکارت بکەیت، چۆن وەڵام دەداتەوە؟

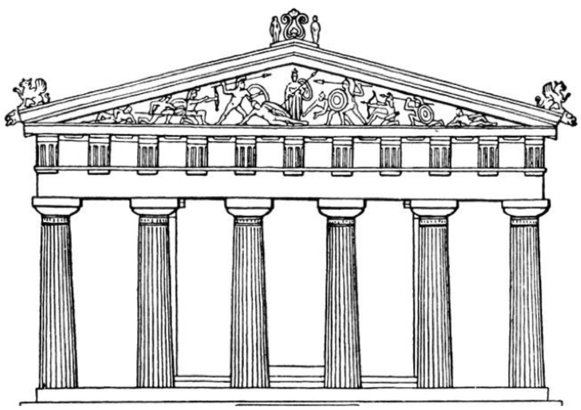
____
____
____
____
____

6. کام لەم کردەوە و چالاکی ڕۆژانەت کە ئەنجامیان دەدەیت تۆ نزیک دەکەنەوە لە ئامانجی شایستەت؟

____
____
____
____
____
____

سمیناری پێنجەم/ بەهاکانت

بەهاکانت بناغەی هەموو ژیانی تۆن



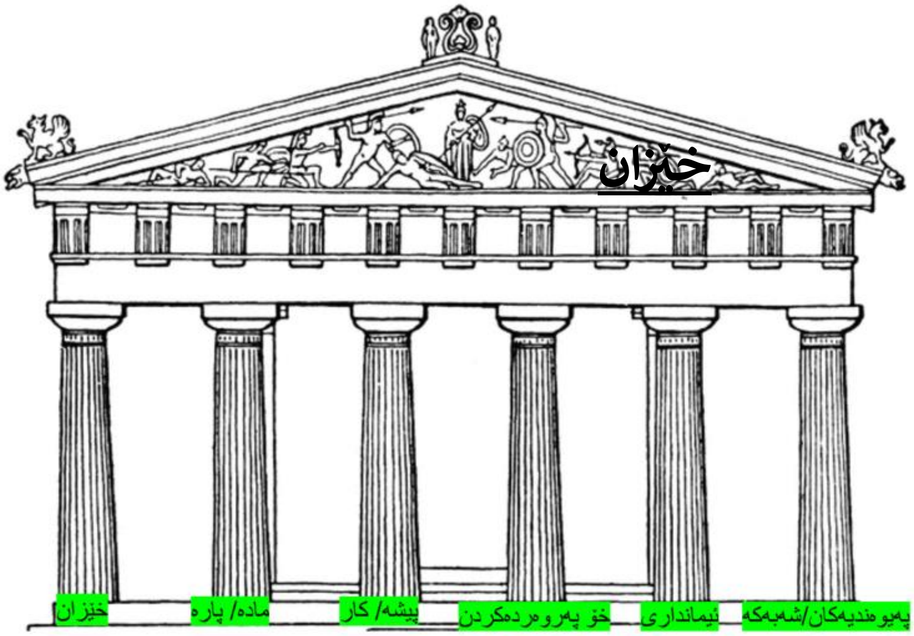
- بەهاکانت سەرچاوەی بەختەوەری تۆن.
- بەهاکانت سەرچاوەی ویست و خواستەکانی تۆن.
- بەهاکانت نەخشەی ڕاستەقینەی تۆن بەرەو ژیانێکی وشیار و تەندرووست.
- بەهاکانت سەرچاوەی پەیوەندی تەندرووست و درێژەخایەن و وەفادارین.
- بەهاکانت بناغەی تۆن لە ڕووبەڕووبوونەوەت لەگەڵ ژیانی تایبەتی، پیشەیی و کۆمەڵایەتیت.
- بەهاکانت وەکو دەست و قاچ و چاو گرینگن، ئەوان دەتپارێزن لە هەموو گرێیەکی ژیان.

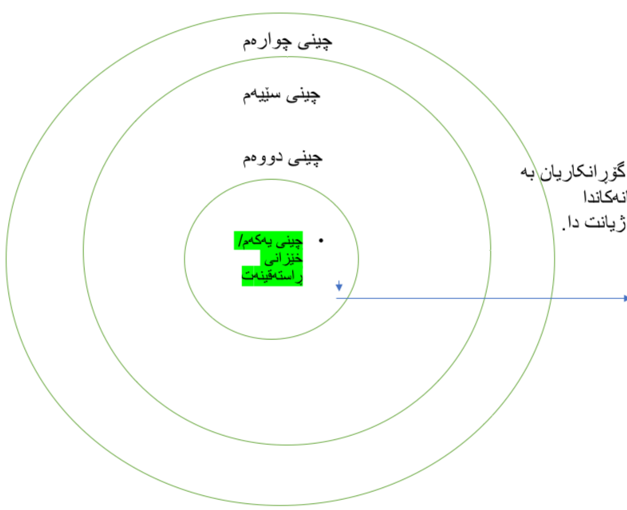
بەهاکانت ئەبەدیین

- بەهاکانت لە دوای نەمانی خۆت دەمێنن.
- بەهاکانت کاڵ نابنەوە دوای کاڵ بوونەوەی خۆت.

دەستنیشانکردنی بەهاکانت

- خێزان
- مادە/ پارە
- پیشە/ کار
- خۆ پەروەردەکردن
- ئیمانداری
- پەیوەندیەکان/شەبەکە





ئەم پێناسانە بە درێژایی ژیانت گۆڕانکاریان بە سەر دا دێت و مرۆڤەکان لە خانەکاندا دەگوازرێنەوە چەند جارێک لە ژیانت دا.

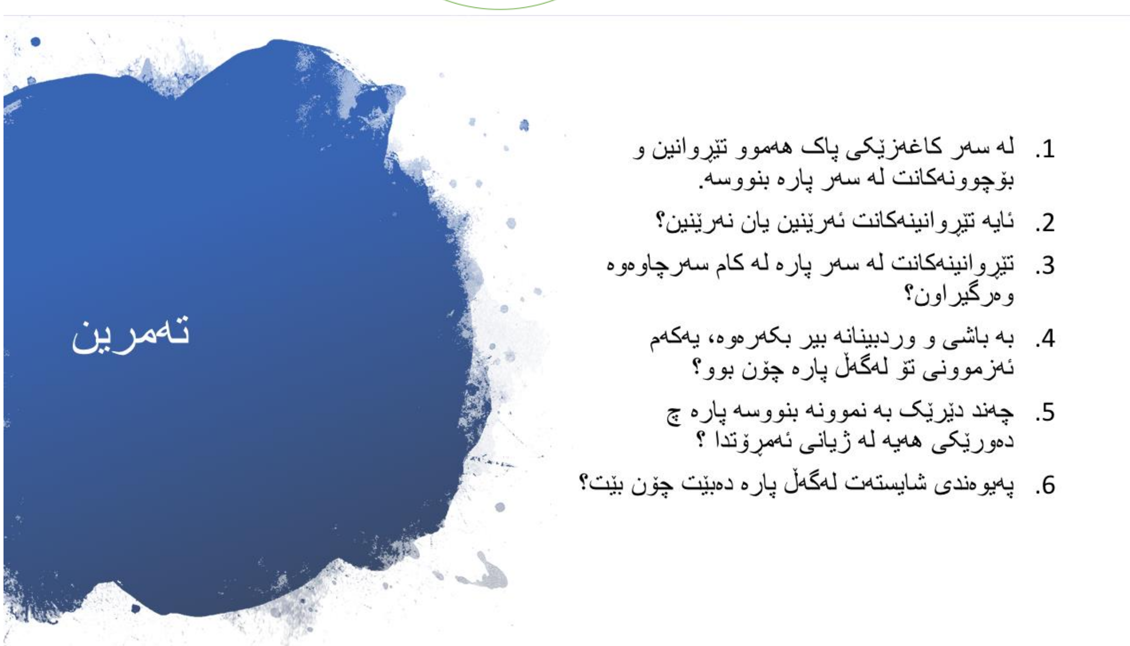
پارە

تەمرین

١. پێناسەی خێزانەکەت بکە. لە ناوەڕاستی ئەم بازنانەوە دەست پێبکە. خێزانی ڕاستەقینەت، چینی دووەم، سێیەم و چوارەم کێن؟

٢. ئەمڕۆ پەیوەندیت لەگەڵ ئەم چینانە چۆن پێناسە دەکەیت؟ بە چەند دێرێک بۆ خۆتی یەکلای بکەرەوە کە پەیوەندی شایستەت لەگەڵ ئەم کەسانە دەبێت چۆن بێت؟

٣. کاتەکانت/وزەکانت پێویستە لەگەڵ کامیان سەرف بکەیت؟ ئایا ئەمڕۆ بە پێی پێویست کاتەکان و وزەکانت پێ دەبەخشیت؟

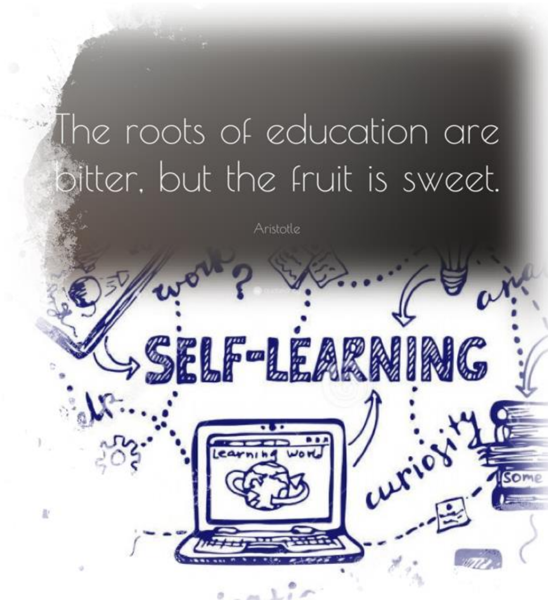


پیشه و کار

تەمرین

- بە وردی و ژیرانە بۆ خۆت ڕوون بکەرەوە بۆچی ئێش دەکەیت؟
- دەتهەوێت چی بگەیێنیت لە ڕێگای ئێشەکەتەوە؟
- ئەو ئێشەی ئەمڕۆ دەیکەیت ئەو بەختەوەری و خزمەتە دەبەخشێت کە تۆ لە دڵت دا ئامانجتە، بەدەستی بهێنیت؟
- ئێشەکەت ژیانت لێ دەسێنێت یان ژیانت پێ دەبەخشێت؟
- ئەگەر ژیانت لێ دەسێنێت دەبێت کام گۆڕانکاری ئەنجام بدەیت تاکو ئیشەکەت ژیانت پێ ببەخشێت؟

خۆ پەروەردەکردن



تەمرین

1. وردبینانە پێناسە بکەبۆ خۆت، لە کام لایەنی ژیان دا پێویستیت بە خۆ پەروەردەکردن هەیە؟
2. دەبێت چی ڕووبدات، بەر لەوەی تۆ رۆژانە یەک کاتژمێر بۆ خۆ پەروەردەکردن تەرخان بکەیت؟
3. وردبینانە وەڵام بدەوە، کام کرداری ژیانی ڕۆژانەت ئەنجام دەدەیت بە نیەتی پەروەردە کردنی ئەقڵت، جەستەت وە رۆحت؟

تەمرین

- وردبینانە وەڵام بدەوە ئیمانداری لای تۆ چییە؟
- چۆن لە ژیانی رۆژانەت دا ئیمنداری بە کردەوە ئەنجام دەدەیت؟

پەیوەندیەکانت

تەمرین

- وردبینانە سەیری پەیوەندیەکانی ئەمڕۆت بکە، لە هاوڕێکانتەوە تاکو پەیوەندی فەیسبووک و پیشەییت. ئەمان کێن؟
- چەند پەیوەندی لە ژیانت دا هەن / لە لیستێک دا ناوەکانیان بنووسە؟
- چەند لەم پەیوەندیانە متمانەی تەواوت پێیان هەیە، کە بتوانن رێگا نیشاندەری تۆ بن لە کاتی گرنیەکان دا؟
- چەند لەم کەسانە بێ گومانی دەخەیە بازنەی متمانەوە؟

سمیناری شەشەم/ ویست، نهێنی ورەی هەمیشە بەرزە

ویست چییە؟

- ویست یەکێکە لە توانا دەروونیەکانی مرۆڤ.
- ویست بە کار دێنین بۆ هەڵبژاردن لە ساتی بڕیاردان.
- ویست هاوکاریمان دەکات وە ڕێنیشاندەر مانە کە سەرنجمان لە سەر ئەوە بێت کە دەمانهەوێت، کە ئامانجیض ئێمەیە.
- وەکو ماسولکەیەک سەیری تەمرین بکە. کاتێك تۆ تەمرین بە ویستت بکەیت، ویستت بە هێزتر دەبێت.
- هەموو مرۆڤێك خاوەنی ویستە، بەڵام ئایا ویست چۆن بەکار دەهێندرێت؟
  - بەکارهێنانی ویست وەکو ئامێرێکی حوکومڕانی بە سەر ژیانی مرۆڤەکانی تر.
  - بەکارهێنانی ویست وەکو هێز بۆ ورەی بەرز و بەدی هێنانی ئامانجەکانت.

ویست وەکو هێزێک بۆ ورەی هەمیشە بەرز

- ویستی تۆ ڕێگا نیشاندەری تۆیە وە ڕێگای تۆیە.
- مامەڵە کردنمان لەگەڵ ویستت وەکو مامەڵەکردن لەگەڵ سەرمایە و وزەیە. ژیرانە بیردەکەینەوە و بڕیاردەدەین ویستی خۆمان بۆ لە کام کردار و نیەت و ئامانج دا سەرمایەگوزاری دەکەین. بۆ سەرمایە گوزاری؟ چونکە بۆت دەگەڕێتەوە.
- ویستت بەکار دێنیت وەک ڕیگا بۆ هاتنی ئامانجەکانت بۆ ناو ژیانی تۆ، وەک دەرگایەك بۆ هاتنە ژوورەوەی ئامانجەکانت، وەک کلیلێک بۆ کردنەوەی دەرگاکان بە ڕووی خۆت دا.

ویست وەکو ئامێرێکی حوکمڕانی بە سەر کەسی تر

- مرۆڤەکان خایاڵیان بە ڕادەیێکی ترسناک لای ویست و بیرکردنەوەی مرۆڤەکانی ترە / لە کەسە نزیکەکانمانەوە هەتا بێگانەکان.

- مرۆڤەکان ویستیان دەکەن بە ئامێرێکی حوکومڕانی بەسەر ئامانجەکانیان وە بە سەر ئەو شتانەی کە دەیانەوێت هەیان بێت. بەم شێوەیە تۆ هێرش دەبەیتە سەر ئامانجەکانت، بە پێچەوانەی ئەوەی ڕێگا بدەیت ئامانجەکەت لە دایک بێت.

- کاتێک ویست وەک ئامێرێکی حوکومڕانی بەکاردێنیت تۆ دژایەتی درووست دەکەیت هەم لە ئاست ئەو کەسانەی ویستی خۆتی بە سەردا دەسەپێنیت، هەم لە بەدی هێنانی ئامانجەکانت. چونکە تۆ دیوار و سنوور درووست دەکەیت وە ڕێگا نادەیت هێزی کردگار ئیشەکان بکات.

- ویست وەک ئامێری حوکمڕانی، تۆ دەکات بە دز.

ئیشی تۆ چیە وە ئیشی تۆ چی نیە؟

- **<u>ئیشی تۆ دانانی</u>** ئامانجەکەتە کە بە ڕاستی دەتهەوێت، کە بە ویستی خۆت درووستی دەکەیت.

- ئیشی تۆیە ویستی مامەڵە کردنت لەگەڵ ویست وەکو ڕێگا، دەرگا و کلیل بێت.

- ئیشی تۆیە ویست بەکار بێنیت بۆ سەرنجدان لە سەر کۆنترۆڵ کردنی ئەو بیرکردنەوانە ی هەتە و ڕۆژانە بە ئەقڵتدا چالاکن.

- ئیشی تۆیە ویست بەکار بێنیت بۆ تەرکیز کردن وە بەڕێوەبردنی تەرکیزت.

- **<u>ئیشی تۆ نیە ئامانجەکانت</u>** دابنێیت لە سەر بنەمای تێرکردن و ڕەچاوکردنی ویستی مرۆڤەکانی تر.

- ئیشی تۆ نیە ویستی خۆت بە سەر کەسی تر دا بسەپێنی.

– بۆ باشەی کەسی تر ویستی خۆم دەسەپێنم.

– تۆ چۆن دەزانیت باشی ئەو چی‌یە؟؟

- ئیشی تۆ نی‌یە سنووردابنێیت بۆ ویست.
- ئیشی تۆ نی‌یە ویست بکەیت بە وەسیلەی‌ێکی پراکتیکی بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانت.

بۆ نموونە : ئامانجی من A یە، بۆیە من کردەوەی B ئەنجام دەدەم.

<u>ئەگەر ویستت سەرکەوتنە...</u>

- سەرکەوتن نای‌ێتە ژیانت بە سەرنجدانان لە سەر شکست، چونکە شکست بوونی نییە.

– شکست تەنها ئەو کاتە هەیە کە تۆ ویستی خۆت دەکەیتە خزمەتکاری ، وزەی زۆت سەرمایەگوزاری دەکەیت لە درووست کردنی شکست.

- تەندرووستی باش جێگیرنابێت لە ژیانی تۆ، ئەگەر تۆ سەرنجت لای نەخۆشیەکان بێت. تەندرووستی باش لە سەرنجدان لە سەر جەستەی سالم، خۆراکی باش، وەرزش و ڕاهێنان، ژینگەی دەروونیت و ڕۆحیەوە دێت.
- کەس دەوڵەمەند نەبووە بە ئەنجامدانی لێکۆڵینەوە لە سەر هەژاری. کەس سەرکەوتوو نەبووە لە ڕێگای لێکۆلینەوە کردن لە سەر شکست، کەس تەندرووست نەبووە لە ڕێگای لێکۆلینەوەی ناتەندرووست.
- ئەگەر تۆ ویستی راستەقینەی خێرخوازیت هەیە، زیاتر لە ٥ ٪ تا ١٠ ٪ تەرخان نەکەیت بۆ ئیشی خێرخوازی.

تەمرین

1. بە زمان و وشەی خۆت چەند خالێک بنووسەوە کە بۆچی تۆ مافی تۆ نیە **<u>ویستی خۆت</u>** بەسەر هیچ مرۆڤێکی تر دابسەپێنیت
2. ئایا دەتوانیت ئامانجەکانت بەدەست بهێنیت تەنها لە ڕیگای بەکار هێنانی ویست؟ ئەگەر نا بۆ نا؟
3. دەبێت ڕەفتاری تۆ بەر بە شکست چۆن بێت؟

barikan

- ئامانجی شایستەت بنووسەوە، وە بیر بکەوە وە وەڵام بدەوە، ئایا بە ڕاستی ئەم ئامانجە ویستی تۆیە؟

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

barikan

- ژیرانە بیر بکەرەوە، ویستی خۆتت بەرامبەر بە کێ بەکاردێنیت؟ وە چۆن دەتوانیت واز لەم کردەوەیە بهێنیت؟

ئەم تەمرینە لە پێنج دێڕ زیاتر نەبێت. وێنایی بەکارهێنانی ویستی خۆت بکە. لە ژیانی رۆژانەت و پیشەت دا، چۆن ویست بەکار دێنیت؟ ئەمە هوموو رۆژێک بخوێنەوە، تاکو دەبێت بە رۆتینێکی نۆرماڵی رۆژانەت.

کرداری بەهێز لە ڕەوشیی دەروونییە

"هیچ مرۆڤێک ئامادە نییە بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتەی کە ئامانجییەتی، تاوەکو ئەو کاتەی ئەو کەسە باوەڕێکی بەهێز و بێ دوودڵی درووست دەکات بەو ڕاستیە، کە ئەو دەتوانێت ئامانجەکەی بەدەست بهێنێت. ڕەوشی دەروونی دەبێت باوەڕ بێت، نەوەک هیوا یان ئارەزوو"

Napolleon Hill

barikan

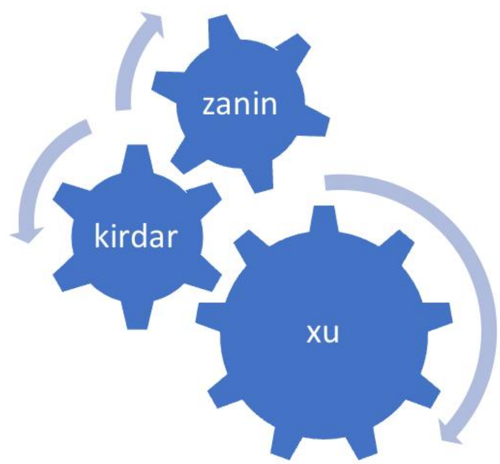
دوو ڕنسیپی گرینگ باس دەکات

1. *باوەڕ ڕەوشی دەروونییە.*
2. *باوەڕ دەستپێکی هەموو سەرکەوتن و شکەستەکان.*

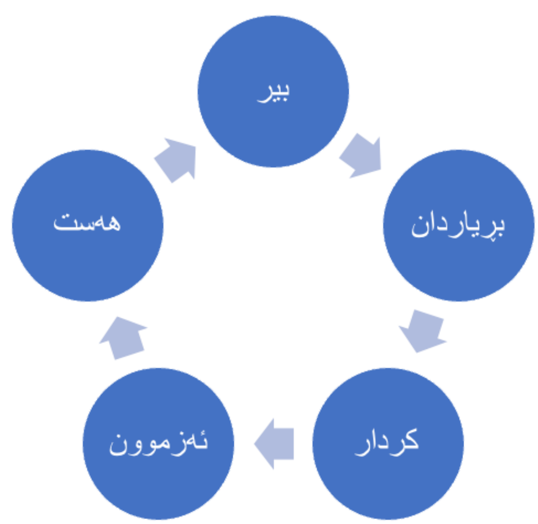
باوەڕ واتە دژە شکست

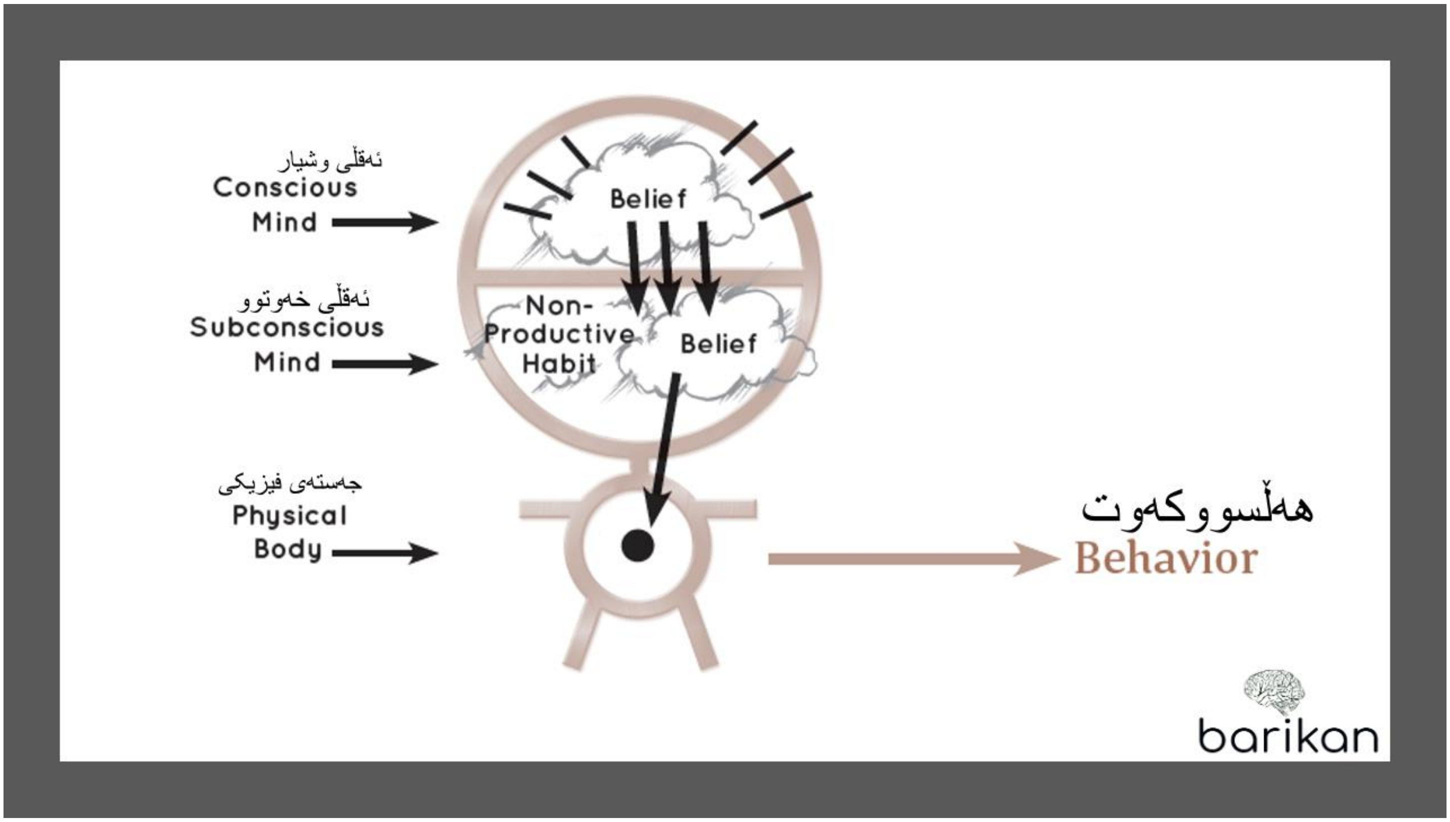
کردار لە دەروون دا دەست پێ دەکات

- **کردار لە دەروون دا بیرکردنەوەیە، واتا بیرکردنەوە خۆی کرداری بنەڕەتییە.**
- **بیرکردنەوە دەبێت بە ریگایەکی تایبەت ئەنجام بدرێت، واتا هەموو بریکردنەوەیێک بیر کردنەوە نییە.**
- **بیر بەهێزترین کردارە کە سەرچاوەی هەموو بوون و نەبوونەکانە.**
- **بیر ئەو مادە بێ فۆرمەیە کە گەردوونی لێوە درووست بووە وە زمانی گەردوونە.**
- **کاتێک بیر دەکەیتەوە تۆ زمانی گەردوونی بەکار دەهێنیت.**
- **هەموو کەس دەتوانێت بیر بکاتەوە، بەڵام هەموو کەس بیر ناکاتەوە.**

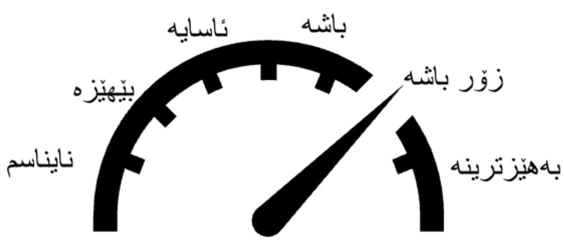


بازنەی کرداری بەهێز، پڕۆسەی وشیارانەیە.





هێزی کرداری خۆت دەناسیت؟



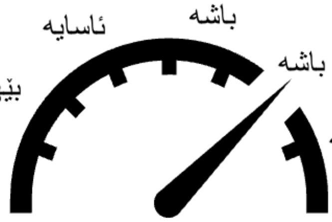
- هێزی کرداریت دەناسیت؟
- هێزی کرداریت لە چ ئاستێکدایە؟

barikan

تەمرین: وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدە

- چۆن هێزی کرداری خۆت دەناسیت؟

- ڕەوشی دەروونی کرداریت چۆن دەبینیت وە چۆن دەتوانیت باشتری بکەیت؟
- لە سەرەتایی دەستپێکردنت لە پرۆگرامی ژیانێکی وشیار بەرێوە بەرە تا ئێستا تا چ ئاستێک تەمرینەکانت ئەنجام داوە؟ ئەم پرسیارە نیشانت دەدات ئاستی کرداریت لە چ ڕەشێک دایە.



تەمرینی بەهێزکردنی هێزی کرداری خۆت

ئێستا کە وشیاری باشت هەیە لە سەر ڕەوشی دەروونی خۆت وە ئاستی کرداریت، پێداچوونەوەیەک بە سەر ئەم پرسیارانە بکە.

- چۆن دەتوان هێزی کرداریت بگوازیتە بۆ ئەو ئاستەی لای تۆ شایستەی تۆیە؟
- دەبێت چ هەنگاوێک بنێیت بۆ بەهێزکردنی توانای کرداریت؟
- ئایا ڕیگری هەیە لە بەر دەم جێ بەجێ کردنی وەڵامی پرسیاری یەکەم و دووەم؟
- ئەگەر ڕێگری هەیە، چۆن دەتوانیت ئەم ڕیگریانە بە شیوازێکی ئاشتیانە چارەسەر بکەیت؟

ژینگە و ڕیگری

دەکرێت ژینگە ژیانی ڕۆژانەمان، بۆ نموونە کەس و کار وە ڕەوشی سیاسی و سیستەمی، ڕێگر بن لە بەهێز کردنی ئاستی کردارەکانمان وە ڕەوشی دەروونیمان ناتوانێت بە بەردەوامی باوەڕبوون بێت، لە چوارچێوەی باوەڕدا دێتە دەرەوە بۆ نائومێدی و بێ متمانەیی. ئەگەر ئەمانە ڕێگرن لە ژیانی تۆ دا، پێداچوونەوەیەک بکە لەگەڵ ئەم پرسیارانە:

- چۆن دەتوانیت پەیوەندیت بەهێزتر بکەیت لەگەڵ کەسە سەرەکیەکانی ناو خانەوادەکەت کە **خاوەنی توانای بڕیاردانن؟**
- کام کردار دەبێت ئەنجام بدەیت بۆ ئەوەی ئەوان ببن بە لایەنگری تۆ؟
- دەبێت چی کردارێک بکەیت بۆ ئەوەی تۆ لە ئایندە دا ببیت بە کەسایەتیەک لە ناو خانەوادەکەت دا کە **خاوەنی توانای بڕیاردانن؟**

barikan

کۆتا تەمرین

barikan

باوەڕ بە خۆت بێنە کە دەبێت هەنگاو بە هەنگاو تەمرینەکانی ئەم سێمینارە ئەنجام بدەیت، دڵنیات دەکەمەوە، کاتێک ئەمەت کرد وەستانی تۆ مەحاڵە.

لێرە هەموو گۆڕانکاریە جوانەکان بەرجەستە دەبن.

ڕۆشنبیری واتا وشیاری توانا ئەقلیەکان

کەسێکی رۆشنبیر ئەو کەسە نییە کە زۆر زانیاری تایبەتی بەدەست هێناوە و خوێندنی باشی تەواو کردووە. کەسێکی رۆشنبیر ئەو کەسەیە کە تواناکانی ئەقلی گەشەی کردووە وە دەتوانێت ئەو ئامانجانە بەدەست بێنێت کە مەبەستیەتی بەبێ ئەوەی ئازاری مرۆڤەکانی دەور و بەری بدات یان مافی ئەوانی تر پێشێل بکات.

ناپۆلیۆن هیل / نووسەر

توانا ئەقڵیەکان لە ڕوانگەیەکی سوونەتی

1. **بینین،**
2. **بیستن،**
3. **دەست لێدان،**
4. **تامکردن**
5. **بۆن کردن**

زۆرینەی مرۆڤەکان لە چوارچێوەی ئەم توانانە دا دەژین. لە کاتێکدا تواناکان پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆیان هەیە بە جیهانی دەرەکی تۆی مرۆڤ. کاتێک ژیان لە ڕێگای ئەم توانانە دا بەڕێوەدەبەین، ژیانێکی دەرەکی لە ناخمان دا درووست دەکەین.

پێناسەی توانا ناخییەکان

تێگەیشتن: ئەو شوێنەی کە ئێمە دیوە ڕاستیەکانی لێەر دەبینین. واتا ئەو خاڵەی کە ئەقڵ لێوە وەستاوە و دەبینێت. تێگەیشتن ئەو توانا ناخییەیە بەکاری دێنین بۆ بینینی دەرفەتەکان لە شوێنێکی ترەوە.

ویست: ئەو توانا ئەقلەییەی کە فێری دیسیپلینمان دەکات وە یاریدە دەرە بۆ هەڵگرتنی ئەو وێنەیەی دەمانەوێت بە بەردەوامی بەبێ ئەوەی هیچ هۆکارێکي ژینگەیي کاریگەری بەسەرمان هەبێت. ویست ئەو توانایەیە وەکو ئامێرێک بەکاری دێنین بۆ ڕاگرتنی تەرکیز و سەرنج. تاکو زۆرتر تەمرین بکەیت بۆ ویست، ویسیت بەهێزتر دەبێت.

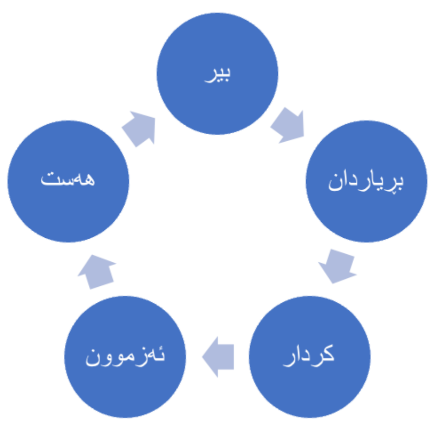
لێکدانەوە: لێکدانەوە ئەو توانایەیە وا دەکات بیر بکەینەوە. هەموو کردارێک دەبێت بیرکردنەوەی لە پشت بێت. بەبێ لێکدانەوە بەکار هێنان واتا کرداری ناژیری و بێ بیرکردنەوە.

ئەندێشە یان فانتاسیا: ئەو توانایەی بەکاری دێنین بۆ خەون بینین و وێنەکێشانەوەی ناخیی. ئەو توانایەیە کە یەکەمین هەنگاوە بۆ دروست کردنی ئامانجی شایستە. لە مەحاڵەوە بۆ مەحاڵ.

بیرەوەری: بیرەوەری دوو جۆری هەیە. بیرەوەری بێ هێز و بیرەوەری پڕ هێز. بیرەوەری ئەو توانایەیە هاوکاریمان دەکات بۆ خەزنکردنی زانیاری پێویست به بەردەوامی. ئەو توانایە بەکاری دێنین بۆ فێر بوون.

دەرک کردنی /هەستی: ئەو توانایە هاوکاریت دەکات بۆ خوێندنەوەی شەپۆڵ و لەرزینی وزەکان. ئەو توانایە هەمیشە وا دەکات کە تۆ دەزانیت، بەبێ ئەوەی بە وشە پێناسەی شتەکان بکەیت.

بازنە داهێنان و ئەنجامەکان



barikan

بەکارهێنان و تێگەیشتنمان لە سەر توانا ئەقڵییەکان

- بەشێک لە پارادیگم و پڕۆگرامی ئێمەن لە منداڵیەوە، بۆیە پێویستە ژیرانە پێداچوونەوە بکەین و بە پێی پێویست بیانگۆڕین، بەهێزیان بکەین وە بەکاریان بهێنین.
- جیاوازکردنیان لە توانا دەرەکییەکان.
- توانا ناخیەکان وەکو خاکەناز و پلایز و بزمار و چەکوش وان، ژیرانە و وشیارانە بەکاریان دێنین بۆ درووستنکردن و بەڕیوەبردنی ئەو ژیانەی مەبەستمانە.

توانا ئەقڵیەکانی ناخیی

1. **تێگەیشتن**
2. **ویست**
3. **لێکدانەوە**
4. **ئەندێشە یان فانتازیا**
5. **بیرەوەری**
6. **دەرک کردنی/ هەستی**

تەمرینەکان

هەموو تەمرینەکان بە دۆکومێنتێکی تایبەتن. پێشنیار دەکەم یەکە بە یەکە پێداچوونەوەیان لەسەر بکەی، وەهەروەها وەڵامی هەموو پرسیارەکان بدەوە، بێگومان ئەگەر دەتهەوێت بگەیت بەە ئەنجامەی مەبەستە.