دەروونسازی مامۆستا و خوێندکار

ئالان قەرەداغی

٢٠٢٥

ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب: دەرونسازی مامۆستا و خوێندکار
نوسەر: ئالان قەرەداغی
بابەت: دەرونزانی - پەروەردە
ساڵی بڵاوکردنەوە: ٢٠٢٥

ئەم کتێبە لە چوارچێوەی پرۆژەی (فێربوون بۆ داهاتوو)
چاپکراوە، لەژێر دروشمی

با خوێندکارەکانمان داهاتوویان هەبێ، تواناکانیان مەکوژن

بڵاوکراوەتەوە

پێڕست .... لاپەڕە

پێشەکی ٧

بەشی یەکەم

بۆچی دەرونسازی یەکەمجار بۆ مامۆستا گرنگە؟............... ١٦
گۆڕانکاری لە خۆتەوە دەسپێبکە ١٧
دەرونسازی مامۆستا ٢٠
لۆمەی خۆت بکە ٢١
لۆمەکردنی خۆت گەشەت پێ دەدات ٢٦
ڕۆڵی خراپی ڕاگەیاندن ٢٧
بەرەکەتی فێربوون و سزای فێرکردن ٢٩
جیاوازی فێربوون و فێرکردن ٣٠
جیاوازی و کاریگەری بینین و بیستن ٣١
با مامۆستا بین، نەک واعیز ٣٣
مامۆستایان با ئەوە بکەین کە ئەیڵێین ٣٤
مامۆستا بە فشاری ئەم دارە کاردەکات ٣٩
مامۆستا پێگەی زانستی خۆی لاواز کردووە.................... ٤٢
بیانووی بێ بنەمای زۆرێک لە مامۆستاکان ٤٣
سەرپەرشتیاران واز لە ڕۆتینات بێنن ٤٦
مەنهەج و پێویستی بازاڕ وەک شوتی و پلایس وایە............ ٤٨
ئایە بە تەنها بە من ئەگۆڕێت؟ ٥١

بەشی دووەم

دەروازەی مێشک و بیرناسی

مێشک چییە؟ ٥٤

بیرکردنەوە چییە؟ ٥٥

ژیری (عقل) ٥٥

نائاگاهی لەچی بەرپرسیارە؟ ٥٨

گرنگی لایەنی دەروونی ٦٤

هۆرمۆنی دۆپامین چییە؟ ٦٧

دۆپامین و ئالۆدەبوون بە ماددەی هۆشبەر ٦٨

ڕۆژووی دۆپامین بۆ ڕێگری لە ئالۆدەبوون ٦٩

بەشی سێیەم

تەکنیکە دەروونیەکان لە فێربووندا

دەرونسازی خوێندکار ٧٢

خوێندکار بە گشتی حەزی بە پێشبڕکێیە ٧٢

هەرزەکار حەزی بە ستایشە نەک قەناعەت ٧٤

وانەی وەرزش و هونەر لە قوتابخانەکان بۆچی دانراون؟. ٧٨

قسەی ئەم خوێندکارەم قەت بیرناچێت ٨٠

لۆژیک یا بازنەی ئەو؟ ٨٢

کارێک مەکە بەردەوام پێویستیان بە تۆ بێت ٨٤

هەنگاوەکانی فێرکردن بە تەکنیکە دەرونیەکان

باوەڕبەخۆبوون لە خوێندکارەکەتدا دروست بکە ٨٦

لەبری دەرەجە خەڵات و خواردن بەکاربێنە ٨٨
دەرزخوێندن لە پۆلدا دەقی قورئانی لەسەر نییە ٩٠
لەگەڵ خوێندکار وەک هاوڕێ بە ٩١
کاریگەری مامۆستاکانی پێشتر و لێدانی بەکۆمەڵ ٩٢
خواردن لە پۆلدا ٩٤
لەگەڵ خوێندکارەکانت یاری بکە ٩٦
وانە و تاقیکردنەوەکان تێکەڵ بە ڕۆتینی ڕۆژانەی بکە ٩٨
وانەکە بکە بە پێویستی لای خوێندکار ٩٩
پەروەردەکار بە، بەڵام واعیز مەبە ١٠٨
ببە بە پێشەنگ بۆ خوێندکارەکانت ١١١
جیاوازی سەردەم و تەمەن ١١٢
تەکنیکی دەروونناسی تاریک بۆ ئاڵودەکردن ١١٤
هەندێک جار نمونەی نالۆژیکی باس بکە ١١٨
گرنگی بەخۆدان و ڕێک پۆشی ١٢٠
تۆنی دەنگ ١٢١
کۆتای ١٢٢

ئەوە بکە کە ئەتەوێت بیڵێیت، ئیتر پێویست بە وتن ناکات

خوێندکارەکانمان نە گوێمان بۆ ئەگرن نە بەقسەمان ئەکەن،

بەڵکو سەیرمان ئەکەن و لاسایمان ئەکەنەوە

ئالان قەرەداغی

پێشەکی

بەناوی خوای گەورە

پیشـــەی مامۆســـتایەتی بۆیە قورس و پڕ بەرپرســـیارێتییە، یەکێ لە هۆکارەکانی ئەوەیە کە ئەنجامەکەت بە ماوەیەکی درێژخـایەن ئەبـینـیـت، ئەگەر هەڵەت کـردبێـت، مەجـالـی چاککردنەوەی نزیکە لە مەحاڵ.

مرۆڤ بە گشـتی سـروشـتی وایە حەزەکات کە کارێکی کرد زوو ئەنجامەکەی ببینێت، بۆ نمونە ڤیدیۆیەکی خۆی ئەکات یـا وێنەیەک ئەگرێـت خێرا ســـەیری ئەکـاتەوە بزانێ چۆن دەرچووە، لە تۆڕە کۆمەلایەتییەکان پۆســـتێک ئەکات زوو زوو ســـەیری ئەکـاتەوە بزانێ کـاردانەوەی خەڵکی چۆنە لەسـەر پۆسـتەکەی، چێشـتێک لێ ئەنێت زۆری پێ بچێت دوو ســەعاتی پێ دەچێت و دروســت ئەبێت، زۆرینەی پیشـــەکان ئەنجامەکانین زوو دەبینن، ئەندازیارێک نەخشـەی خانوویاک ئەکێشـــێت زەویەکە بە دوو ســـاڵ ئەبێتە خـانوو، دکتۆر دەرمانێکی ئازار شـکێن بۆ نەخۆشـێک ئەنوسـێت نەخۆشـەکە پـاش وەرگرتنی دەرمـانەکە بە چەنـد کـاتژمێرێـک ئـازارەکەی نامێنێت، بەلام پیشـــەی مامۆســـتایەتی ئەنجامەکەی زۆرجار

دوای ١٠ بۆ ١٢ ساڵ دەرەکەوێت، لەڕووی پیشەییەوە ١٢ ساڵی پێویستە بەلانی کەم، لەڕووی پەروەردەشەوە هەشت نۆ ساڵێکی دەوێت.

کاتێ منالێک دێتە قوتابخانە تەمەنی ٦ یان ٧ ساڵە، کاتێک قوتابخانە تەواو دەکات ١٥ ساڵ بەرەو سەرە، واتە تەمەنێک لای تۆیە، تۆ پەروەردەی ئەکەیت بۆ ئەوەی لە داهاتوو لەناو کۆمەڵگا ڕۆڵی هەبێت، تۆ ئامادەی ئەکەیت بۆ ئەوەی لە داهاتوو ببێتە خاوەن پیشە و داهات، ئەگەر لەو ماوەیەدا هەڵەیەک بکەیت، تەمەنەکە ناگەڕێتەوە، ڕاستکردنەوەشی قورسە، بۆیە گرنگە ئاگادار بین چی ئەکەین پێش ئەوەی چی بڵێین، دواتر بزانین کەی و چۆن ئەو زانستەی ئەمانەوێ بیگەیەنین، بیگەیەنین.

سێ هۆکار هەن بۆ ئەوەی بتوانیت ئەو زانستەی پێتە بیگەیەنیت و وەک مامۆستا بتوانیت خوێندکار فێربکەیت، ئەوانیش ئەم سێ هۆکارەن.

- هەبوونی زانیاری
- ئەدا و توانای دەربڕین و گەیاندن
- کاتی گەیاندن

هەریەکە لەم هۆکارانە کاریگەری خۆی هەیە لەسەر فێربوونی خوێندکار، بەڵام هۆکاری سێیەم کە **کاتی گەیاندنە** کاریگەری زیاتری هەیە لەسەر خوێندکار و وا ئەکات خوێندکار یا حەزی بە وانەکە بێت، یا ڕقی لە وانەکە بێت.

مامۆستا هەیە زۆر زیرەکە و زانیاری زۆرە و لە پسپۆریەکەی خۆی تەواو شارەزایە، بەڵام توانای دەربڕین و ئەدای نییە و نازانێت وانەکە بە باشی بگەیەنێت بە خوێندکار.

مامۆستا هەیە لەوانەیە زۆر زیرەک نەبێت، و زانیاریشی لە بواری پسپۆریەکەی خۆی زۆر نەبێت، بەڵام توانای دەربڕینی باشە و ئەوەی پێیەتی ئەتوانێت بیگەیەنێت، بەڵام ئەمیش وا ناکات کە خوێندکار حەزی بۆ بابەتەکە دروستبێت و خۆی بەدوایا بچێ، بەڵکو تەنها ئەو زانیارییە وەرەگرێت کە مامۆستا پێی ئەدات، ئەگونجێ دەرچێ، دەرەجەی بەرزیش بێنێت، بەڵام تواناکەی سنوردار ئەبێت و تەنها ئەوە ئەزانێ کە مامۆستا فێری کردووە، کە بەشێکی کەمە.

مامۆستا هەیە لەوانەیە زۆر زیرەک نەبێ و لە پسپۆریەکەی خۆی شارەزای زۆر نەبێت، توانای گەیاندنیشی باش نەبێت

و نەتوانێت ئەو زانستەی پێیەتی بە تەواوی بیگەیەنێت، بەڵام کاتی گەیاندنی زانستەکە ئەزانێ بەو جۆرە خوێندکار وا لێدەکات کە خۆی حەزی بۆ بابەتەکە دروستببێت و خۆی بەدوای بابەتەکەیا بچێت و خۆی شارەزا بکات.

ئێمە لەم کتێبە لەسەر هۆکاری سێیەم قسە دەکەین و باسی ئەو تەکنیک و هۆکارانە دەکەین کە وا دەکات خوێندکار حەز لە بابەتەکە بکات و خۆی بەدوایا بچێت، بەو جۆرەش ئەرکی مامۆستا ئاسانتر دەبێت، بە کەمترین کات و ماندووبوون ئەتوانێت زۆرترین دەسکەوتی هەبێت.

بۆ زۆر شت کات زۆر گرنگە، بە جۆرێک ئەکرێ کات ڕق لای خوێندکار دروست بکات، ئەکرێ خۆشەویستیش دروست بکات، تەنانەت لە خواردن و عیبادەتەکانیش کات گرنگە، بۆ نمونە لە خواردندا، هەندێ خواردنمان هەیە وەک مۆز، خورما، لە هەندێ کاتدا بخورێت ئەبێتە هۆی قەڵەوی، بۆ ئەو کەسانەی ئەیانەوێ کێش زیاد بکەن، دکتۆر ڕینماییان ئەکات لە چ کاتێکدا بیخۆن، هەر هەمان مۆز و خورما لە کاتێکی تردا ئەبێتە هۆی دابەزینی کێش، هەر هەمان خواردن

بوو، بەڵام بە جیاوازی کاتەکەی دوو ئەنجامی جیاوازی هەیە.

زۆرجار گوێمان لێبووە دکتۆرەکان ڕێنماییمان ئەکەن بۆ وەرگرتنی ڤیتامین دی ئەبێ بەیانیان بچینە بەر تیشکی خۆر، لەو کاتەدا تیشـــی خۆر ســـودی هەیە و ڤیتامی دی بۆ لەش دابین دەکات، هەمان خۆر، لە کاتێکی تردا زیانی هەیە و ئەگونجێ ببێتە هۆی نەخۆشی پێست بەهۆی بوونی تیشکی سەروو وەنەوشەیی.

لە عیبادەتە ئاینییەکان، بۆ نمونە نوێژ و ڕووژوو کە دوو گەورەترین عیبادەتە لای موسوڵمان، و ئەنجامدانی پاداشتی لەسـەرە لەو دنیا، بەڵام لە هەندێ کاتدا ئەنجامدانی دروست نییە، بۆ نمونە ڕۆژوو لە یەکەم ڕۆژی جەژنی ڕەمەزان و چوار ڕۆژی جەژنی قوربان دروست نییە، ڕۆژووی سونەت لە ڕۆژی شـەممە دروست نییە، بێگومان هەر یەکە لەمانەش حیکمەتی خۆی هەی.

نوێژ کە عیبادەتێکی گرنگ و گەورەیە لای موســـوڵمان بە نوێژی فەرز و سونەتەوە، ئەویش لە هەندێ کاتدا ئەنجامدانی دروســـت نییە (جگە لە نوێژێک کە لە شـــاری مەککە بکرێت،

لەوێ هیچ کاتێکی قەدەغەکراو نییە بۆ نوێژ و دروستە لە هەموو کاتێکدا نوێژ بکەیت).

به هەمان شێوە ئەو زانستەی تۆ پێتە وەک مامۆستا، ئەگونجێ زانستێکی زۆر و شارەزاییەکی زۆرت لە پسپۆریەکەی خۆتا هەبێت، بەڵام کاتی گەیاندنی زانستەکە گرنگە، ئەگونجێ لە هەندێ کاتدا زانستەکەت بگەیەنیت نەک سود زیانیشی هەبێت و خوێندکار لەگەڵ هەستێکی ناخۆشدا تێکەڵی بکات و ڕقی بۆ وانەکە بۆ دروست ببێت، بۆیە زۆر گرنگە مامۆستا بزانێت چۆن و لە چ کاتێکدا وانە دەڵێتەوە و چی دەڵێ و چی دەکات.

مامۆستا کەسێکە کە پەروەردەکار بێت، نەک قەدەغەکار و فێرکارێک بە ناچاری لەبەر موچەکەی دەرس بڵێتەوە، دەرس وتنەوە وەک ئەوەی سەروو خۆت لێت داوا ئەکا تەنها بەجێگەیاندنی فەرمانە نەک پەروەردەکردن و فێرکردنی تەواو، لەوکاتەدا تۆ تەنها فەرمانێک جێبەجێ دەکەیت، مەرج نییە مامۆستا بیت، چونکە ئەگەر تەنها ئەوەی کە داواکراوە بیڵێیتەوە بەوە ببیتە مامۆستا، ئەوە خوێندکارێکیش ئەتوانێت بیکات.

تۆ کاتێک تۆپێکی باشترین کوالێتیت هەیە لەگەڵ دەستێک جلی وەرزشی لە باشترین مارکەکان ئەمە تۆ ناکاتە یاریزان، بەڵکو تەنها خاوەنی تۆپ و جلەکانی، بوون بە یاریزان هونەر و ئەزموون و تێکەڵبوون بە ژینگە و بیر و بۆچونە جیاوازەکان و ڕاهێنانی بەردەوام ئەتکاتە یاریزان نەک تەنها تۆپێک و درێسێک.

بە هەمان شێوە ئێمە کە پێمان ئەوترێت مامۆستا ڕەنگە تەنها بەهۆی پێگە ناچاریەکەمان یا بڕوانامەکەمان بێت، ئاخر بوونی بڕوانامە و پێگەی ناچاری وا ئەکات پێت بوترێت مامۆستا، بەڵام مامۆستایەکی پەروەردەکار نا، ناچاری ئەوەیە کاتێک شوێنێکی فەراغ هەیە و بە ناچاری تۆیان داناوە تا دەرس بڵێیتەوە، بەمە تۆ لە چاوی کۆمەڵێ کەسەوە بوویت بە مامۆستا، بەڵام نەبوویتە مامۆستایەک کە پەروەردەکار بیت.

لێرەدا هەوڵەدەین ئەوەی بە خۆمان دەکرێت خۆمان باشتر بکەین و گۆڕانکاریەکان لە خۆمانەوە دەسپێبکەین، لەوانەیە ئەم بابەتانەی لێرە باسی دەکەین بۆ بەڕێوەبردنی پۆلێکی سی چل خوێندکاری تەواو نەگونجێت، بەڵام کێشەکە پۆلەکە

و سیستەمی خوێندنەکەیە کە قبوڵی ئەکا پۆلێک ٣٠ خوێندکاری تیابێت، نەک بابەتەکانی ئێرە، بەڵام ئەگەر تۆ مامۆستای لە قوتابخانەیەک هەر پۆلێکت ٤ تا ١٠ خوێندکارت هەیە، ئەوا زۆر بە باشی ئەتوانیت ئەم تەکنیکانە پەیڕەو بکەیت و ئەنجامەکەی ببینیت.

کتێبەکە لە سێ بەش پێکهاتووە، لە بەشی یەکەمدا کە تایبەتە بە ئامادەسازی دەروونی مامۆستا و باسێکی فێربوون و فێرکردن، باسی ئەوە دەکەین کە چۆن دەرونێکی ئاسودە ساز بکەین بۆ خۆمان و خوێندکارەکانمان.

لە بەشی دووەمدا باسێکی کورتی دەرونزانی و چۆنێتی کارکردنی مێشک و بیرناسی و هۆرمۆنی دۆپامین کراوە تا بۆ بەشی سێیەم هەندێ دەستەواژە هەیە بە ئاسانتر بگاتە خوێنەر.

لە بەشی سێیەمدا باسی دەرونسازی خوێندکار و ئەو تەکنیک و هۆکارانە کراوە کە وا لە خوێندکار دەکات وانەکە لەگەڵ حەزەکانیا تێکەڵ بێت و وانەکە وەک واجب نەبینێ، بەڵکو وەک حەزێکی خۆی سەیری بکات، چەند تەکنیکێک کە

خوێندکار ئەخاتە دۆخێک باشترین کاتی دەبێت بۆ وەرگرتنی پەیامەکەت.

ئالان قەرەداغی

٢٠٢٥/١٠/٢٢

گوندی سەرسوراو

بۆچی دەرونسازی یەکەمجار بۆ مامۆستا گرنگە؟

لە شـــەوێکی درەنگدا کوڕ و باوکێک بەناو دارســـتانێکدا دەڕۆیشـــتن، باوکەکە لەپێشـــەوە دەڕۆیشـــت و چرایەکی بەدەستەوە بوو، زوو زوو بە کوڕەکەی دەوت **"کوڕم ئاگات لە بەرپێیەکەت بێت با نەکەویت"**، چەند جارێک ئەم قســەی دوبــارە دەکــردەوە، کــوڕەکەش وتــی **"بــاوکە تــۆ ئــاگــات لەبەرپێیەکەت بێت، من هیچم لێ دیار نییە، شوێن پێی تۆ هەڵەگرمەوە، چراکە بەتۆیە و تۆ لە پێشەوە دەڕۆیت".**

مـامۆســـتـایـان و پەروەردەکـاران ئەو پیاوە بەتەمەنە پڕ ئەزموونەن، زانســـت و ئەزموونەکەیان چراکەی دەســـیانە، بەڵام ئەمانیش بەردەوام بە قســـە بە شـــوێنکەوتووەکانیان دەڵێن ئاگاتان لە بەرپێیەکانتان بێت، درۆ مەکەن، ڕاستگۆ بن، بە خوێندکارەکان دەڵێن قۆپی مەکەن، ڕەوشـــتان جوان بێت، لەکاتێکدا بەشـــێک لە قســـەکان لە خۆیاندا بوونی نییە، بۆیە خوێندکارەکان بە کردار و ئەنجام پێیان دەڵێن ئەوەی کە بە ئێمەی دەڵێن با لە خۆتاندا وجودی هەبێت چونکە ئێمە ئێوە دەبینین و لاسایتان دەکەینەوە و شوێن پێی ئێوە هەڵدەگرین،

ئێوە بەڕێی هەڵەیا بڕۆن ئێمەش بە ناچاری شوێنتان دەکەوین، بەڕێی باشیشا بڕۆن هەروا.

گۆڕانکاری لە خۆتەوە دەسپێبکە

ئەگێڕنەوە پیاوێک توشی نەخۆشیەکی دەروونی بوو، سەردانی دکتۆری کرد بۆ چارەسەری نەخۆشیەکەی، دکتۆر پێی وت نەخۆشیەکەی تۆ هی ئەوەیە ڕێژەی بینینی ڕەنگی سەوز لە مێشکتا کەمە، بۆیە پێویستە لەمەودودا هەموو شتێک بە ڕەنگی سەوز ببینیت، جگە لە ڕەنگی سەوز هیچ ڕەنگێکی تر نەبینیت تا ئاستی ڕەنگی سەوز لە مێشکتا بەرز دەبێتەوە و دەبێتەوە بە ڕێژەی ئاسایی خۆی، کابراش بەقسەی دکتۆری کرد و هەر لەکاتی گەڕانەوەی لە نەخۆشخانە تا گەشتەوەماڵەوە بیری لەوە ئەکردەوە چۆن ماڵەکەی بۆیاخ بکات و بیکاتە ڕەنگی سەوز، لەڕێگادا لە دوکانێکی ئەشیای دیکۆرات لایدا و چەند سەتڵێک بۆیاخی سەوزی کڕی، پاش کەمێکی تر لە دوکانێکی کوتاڵ فرۆش لایدا و سی چل مەتر قوماشی سەوزی کڕی.

هەر کە گەشتە ماڵەوە خێرا قوماشەکەی بەسەر فەرش و کومبارەکاندا ڕاخست و ئەوەشی لێی مایەوە بە قەنەفەی

ماڵەکەیدا دوریەوە، بەم جۆرە قەنەفە و فەرش و کومبارەکانی کرد بە سەوز، ئینجا دەستیکرد بە بۆیاخکردنی کەرەستەکانی ناوماڵەکەی هەر لە سەلاجە و موجەمیدە و کاونتەر هەتا دەرگا و پەنجەرە و دیواری ماڵەکەی و دیواری دراوسێکانیشی.

پاش ماوەی چەند مانگێک کابرا هەستی بە باشبوون کرد، بۆیە ڕۆشتەوە بۆلای دکتۆرەکە تا دەستخۆشی لێبکات و پێی بڵێت کە هەستی بە باشبوون کردووە، کابرا لەگەڵ هاوڕێیەکی ڕۆشت بۆ نۆرینگەی دکتۆرەکە، گەشتە نۆرینگەی دکتۆرەکە و لە نۆرەی چوونەژورەوە وەستا تا نۆرەی بێت، بەڵام ئەوەی جێی سەرنج بوو، چاوی خۆی بەستبوو، بۆ ئەم سەردانەشی لەگەڵ هاوڕێیەکی هاتبوو ئەو هاوڕێیەی ئۆتۆمبیلەکەی لێ ئەخوڕی.

نۆرەی هات و چووە ژورەوە، دەستخۆشی لە دکتۆرەکە کرد و زۆر سوپاسی کرد کە بەرەو چارەسەر دەڕوات و هەستی بە گۆڕانکاری کردووە، دکتۆرەکە وتی باشە بەس پێم بڵێ بۆ ئێستا چاوت بەستووە؟

پیاوەکە وتی: لەسەر قسەکەی تۆ کە وتت ئەبێ هەموو شتێ بە ڕەنگی سەوز ببینیت، هەرچوومە ماڵەوە هەموو دەرگا و پەنجەرە و کەرەستەکانی ماڵەکەم بۆیاخ کرد، دەر و دراوسێش ئەوەی ڕازیبووبێت دیواری ئەوانیشم بۆیاخی سەوز کردووە، سەربانی خۆمان و دیوار و دەرگای خۆمان و ماڵی دەستەچەپ و دەستە ڕاستی خۆمان هەموویم بۆیاخکردووە، بۆئەوەی هەموو شتێک بە سەوز ببینم، بەڵام دکتۆر خۆ ناکرێ هەموو شارەکە بۆیاخ بکەم، بۆیە ئێستا کە وا هاتووم چاوم بەستووە تا لە ڕێگادا هیچ ڕەنگێکی تر نەبینم.

دکتۆرەکە: باشە دەستخۆشبێت کە ڕێنماییەکەت جێبەجێ کردووە، بەس تۆ شتەکەت لە خۆت قورس کردووە، زۆر ئاسانتر بوو، لەبری بۆیاخکردنی چواردەورەکەت، تەنها خۆت عەینەکێکی سەوزت لەچاو بکردایە هەرچیەک ئەتبینی بە سەوزی ئەتبینی، گۆڕانکاریەکە زۆر ئاسانتر و کەم مەسروفتریش بوو، لەبری کڕینی ئەو هەموو بۆیاخە یەک عەینەکی سەوزت بکڕایە و کێشەکەت چارەسەر دەبوو.

لەم چیرۆکەوە بۆمان دەرەکەوێت، کە گۆڕینی چواردەورەکەمان زۆر قورسترە، بەڵام ئاسانتر و کاریگەرترین گۆڕانکاری ئەو گۆڕانکاریەیە کە لە خۆتەوە دەسپێدەکەیت، ئەتوانی خۆت بگۆڕیت، چواردەورەکەت دەگۆڕێت، ویستت بە کەسێک بڵێی درۆ مەکە، خۆت درۆ مەکە، ویستت بە کەسێک بڵێی باش بە، خۆت باش بە.

دەرونسازی مامۆستا

ئەوانەی کە دەچن بۆ یاری لەشجوانی زیاتر شارەزان، مامۆستاکانی ئەو بوارە وەک باسی لێوە دەکەن، بۆ دروستکردنی ماسولکە و گەشەکردنی پێویستە پێشتر لە ڕێگای یاری و بەرزکردنەوەی قورسایی و ماندووکردن ماسولکەکان تێکبشکێنیت، پاشان بە خۆراک و خەوی تەندروست و ماسولکەکە دروست بکەیتەوە، بەو جۆرە گەشە دەکات.

بۆ مامۆستاش پێویستە یەکەمجار ئەو نەفس و غروریەتەی کە هەیەتی، ئەوەی کە هەستەکات زوڵمی لێکراوە، ئەوەی کە هەستەکات هەموو شتێکی کردووە و

مافی نادرێتێ، ئەمانە لە ناخیا نەمێنێت، ئینجا بەتەواوی دەروونی ئامادە دەبێت بۆ وەرگرتنی باشتر و باشتر خۆپێگەیاندن بەو جۆرەش باشتر ئامادە دەبێت بۆ پێدانی ئەو زانستەی کە هەیەتی بە خوێندکارەکانی.

دەرونسازی واتە ئامادەکردنی دەرونێکی وا کە بتوانین لەگەڵ وانە وتنەوەکەمان سود بگەیەنین، لەم کتێبەدا هەوڵەدەین هەڵە و کەموکوڕیەکانی خۆمان وەک مامۆستا ببینین و هەوڵی گۆڕانکاری و چارەسەرکردنی بدەین، ئەو وزەیەی بەهۆی بارودۆخی ناهەموار و گرفتەکانەوە لە ناخماندا کۆبۆتەوە هەوڵی گۆڕینی بدەین بۆ وزەیەکی باش و بتوانین بە باشی دەریبڕین تا خۆمان و چواردەورەکەشمان سودی لێ وەرگرن.

لۆمەی خۆت بکە

خوای گەورە لە سورەتی قیامەت ئایەتی ٢ دەفەرموێت (وَلا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ)

واتە: سوێن بە نەفسی لۆمەکار، واتە ئەو نەفسەی سەرزەنشتی خۆی دەکات.

بەگشتی لە قورئاندا بە سێ جۆر باسی نەفس کراوە کە ئەویش ئەمانەن.

١. نەفسی موطمەئینە
٢. نەفسی لەوامە
٣. نەفسی ئەمارە

نەفسی موطمەئینە، نەفسێکی پاکە و تەواو خۆی گرتۆتەوە لە حەز و ویستە نادروستەکانی و خۆی لە خۆشیەکانی دنیا دابڕیوە و خۆی بۆ خوا یەکلای کردۆتەوە، ئەوانەی خاوەنی ئەم نەفسەن ئەوانەن کە لای خۆمان پێیان ئەڵێن ئەولیا یا پیاوچاک، خوای گەورە لە باسی ئەم نەفسە لە ئایەتی ٢٧و٢٨ی سورەتی فەجر ئەفەرموێ (يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً (٢٨)) واتە: ئەی خاوەنی دڵ و دەرونی پڕ لە ئارامی، بگەڕێرەوە بۆ لای پەروەردگارت کە تۆ لەو ڕازیت و ئەویش لە تۆ ڕازییە.

نەفسی لەوامە، جۆرێکی تری نەفسە کە زۆرینەی موسوڵمانان خاوەنی ئەم جۆرە نەفسەن، لەوامە ناوەکەی لەوەوە هاتووە واتە لۆمەی خۆی ئەکا و سەرزەنشتی خۆی ئەکا لەسەر هەڵە، هەڵە ئەنجام ئەدات، بەڵام پەشیمان

ئەبێتەوە لە هەڵەکەی و خۆی بە گوناحبار ئەزانێ و هەوڵی چاککردنی خۆی دەدات، ئەم نەفسە لای خوایش نەفسێکی پەسەندە، هەتا خوا لە قورئاندا سوێنی بەم نەفسە خواردوە، لە سورەتی قیامەت، ئایەتی ٢ دەفەرموێ (ولا اقسم بالنفس اللوامه) واتە: سوێن بە نەفسی سەرزەنشتکار و ویژدانی زیندوو کە لۆمەی خۆی دەکات.

نەفسی ئەمارە، جۆرێکی تری نەفسە کە ئەم نەفسە خراپترین جۆری نەفسە، چونکە نەفسێکە تەنها ئەمر بە خراپە و حەز و شەڕەنگێزی ئەکات، لە قورئاندا لە باسی ئەم نەفسە لە سورەتی یوسف ئایەتی ٥٣ خوای گەورە لەسەر زمانی زولەیخا دەگێڕێتەوە و دەفەرموێ (وما أبرئ نفسي إن النفس لأمارة بالسوء إلا ما رحم ربي إن ربي غفور رحيم) واتە: منیش نەفسی خۆم بەری ناکەم، چونکە بەڕاستی نەفس زۆر فەرماندەرە بە گوناە و هەڵە و تاوان، مەگەر نەفسێک کە پەروەردگارم میهرەبانی پێکردبێت، بەڕاستی پەروەردگارم لێخۆشبوو و میهرەبانە.

دەربارەی ئەم نەفسە مەحوی لە دێڕە شیعرێکدا ئەڵێ

ئەسیر و سەیدی قەیدی کەید و شەیدی نەفسی ئەممارەم.

لەدەست ئەم مارە بەدچارە، چیە چارەم، خودا چارەم!

جا قسەکە لەسەر ئەوەیە کە بتوانین غروریەت فڕێ بدەین و لە هەر هەڵە و کەم و کوڕیەک پێش بەرامبەر پەنجە بۆ خۆمان ڕاکێشین و هەڵەکانی خۆمان ڕاست بکەینەوە، کاتێ هەڵە ئەکەین تا ڕادەیەک ئاساییە چونکە مرۆڤین و توشی هەڵە دەبین، بەڵام بەردەوامبوون لەسەر هەڵە و هەوڵنەدان بۆ ڕاستکردنەوەی، ئاسایی نییە.

من بیرم بێت کاتێک باسی زیرەکی کەسێک دەکرێت ئەگەر مامۆستایەکی ئەو کەسە لەویا بێت، یەکسەر ئەڵێ ئەوە تەلەبەی من بووە، بەڵام باسی خراپی کەسێک بکرێت کەس خۆی ناکات بە خاوەنی.

کاتێک منداڵێک ئەبینین جنێو ئەدات، یا هەڵسوکەوتێکی ناشرینی هەیە، مامۆستاکان دەڵێن ئەمە لە تەلەفیزیۆنەوە فێربووە، لە منداڵی گەڕەکەوە فێربووە، لە فەیسبووکەوە فێربووە، هەڵسوکەوتە ناشرینەکە ئەدەنە پاڵ منداڵی گەڕەک و تەلەفیزیۆن و فەیسبووک، لە کاتێکدا ئەو منداڵە چەنێ کات

لەگەڵ تەلەفیزیۆن و مناڵی گەڕەک بەسەر ببات، ئەوەنەش لە قوتابخانە لای تۆیە، کەواتە یان بەشێک لەو خراپییە لە تۆ فێربووە، یان تۆ کاریگەریت نەبووە کە خراپیەکانی نەهێڵیت.

لە ژیانی مامۆستایەتیمدا دوو مامۆستام بینیوە کە هەم لۆمەی خۆیان کردووە هەم خۆیان هەڵنەواسیوە بە توانای خوێندکارەکاندا، ڕۆژێک لەگەڵ مامۆستایەکی برادەرم قسەمان ئەکرد باسی تەلەبەکانی خۆی کرد هی پۆلی ١٢ وتی یەکێ لە تەلەبەکانم سەروو ٩٠ هێناوە لە فیزیا، منیش پێم وت وەڵا ئافەرین یەعنی زۆر جوان دەرزت پێ وتووە، وتی نەوەڵا خۆ ئازایەتی من نییە خۆی زیرەک بووە.

ڕۆژێک مامۆستایەکی تر وتی لەگەڵ هاوڕێیەکم بە ڕێگادا ئەڕۆیشتین مناڵێکمان بینی جبسێکی خوارد و بەرگەکەی فڕێدا، وتی هاوڕێکەم وتویەتی ئەو مناڵە بۆ وا ئەکا و چۆنە بێ شت فڕێ بدات، منیش وتم نەئێ بەوخوا لەوەیا ئێمە هۆکارین وەک مامۆستا هەڵبەتە پەیامەکەمان باش نەگەشتووە.

سەریرکەن ئەم لۆمەکردنەی خۆمان چەند گەورەییە، جگە لەوەش هەنگاوێکە بەرەو باشتربوون.

لۆمەکردنی خۆت گەشەت پێ ئەدات

مرۆڤ زۆربەی کات حەز بەوە دەکات کە خراپییەکان بداتە پاڵ بەرامبەر، لەکاتێکدا ئەمە هیچکات خزمەت ناکات و نابێتە هۆی گەشەکردنت، بەڵکو کەسێکت لێ دروست دەکات کە بەردەوام ڕەخنە لە بەرامبەر بگریت و بەرپرسیارێتی هەڵنەگریت.

من سیمینارێکم هەبێت لە هۆڵێک، کاتێ سیمینارەکەم پێشکەش کرد، ئامادەبووان ناڕازی بوون و نەمتوانی پەیامەکە بەجوانی بگەیەنم، دوای ئەمە ئەگەر هاتوو من بکەومە گلەی لە کارگێڕی هۆڵەکە و ستافی کامێرامان و ئیدارەی شوێنەکە، ئەمە وا ئەکات من وا هەست بکەم کە ناڕەزای ئامادەبووان بەهۆی ئەوانەوە بووە، خۆم بە بەرپرسیار نابینم، ئەوانیش بەهەمان شێوە واتە ستافی کارگێڕی و ئیداری ئەگەر بڵێن هۆکاری خراپی سیمینارەکە هەمووی لە ئەستۆی ڕاهێنەرە، بەمە هەردوولامان بەرپرسیارێتیمان لەخۆمان دورخستەوە و بەرامبەرمان بە هۆکار زانی، بۆیە کەسمان هەوڵ نادەین کە خۆمان چاک بکەین، بەڵام ئەگەر من لەلای خۆمەوە خۆم بە کەمتەرخەم

بزانم و ستافی کارگێڕیش خۆیان بە کەمتەرخەم بزانن، هەردوولا هەڵە و کەموکوڕیەکانی خۆمان چاک دەکەین بەم جۆرە زیاتر گەشە بە خۆمان دەدەین.

ڕۆڵی خراپی ڕاگەیاندن

لە سەردەمی ئێستا ڕاگەیاندنی بینراو و بیستراو و نوسراو بەشێکی ڕۆڵێ خراپ دەگێڕن لە پڕکردنی ناخی تاک و بەردەوام پیشاندانی خراپیەکان، ئەمەش کاریگەری خراپ لەسەر تاک دروستدەکات بەتایبەت لەسەر چینی مامۆستا.

ڕاگەیاندن بەجۆرێک کاردەکات بەتایبەت نارازییەکان، خەیاڵێکت بۆ دروستەکەن، بەهەشتێکت بۆ دروستەکەن و پێتەڵێن تۆ شایەنی ئەو بەهەشتەیت، تۆ غەدرت لێ کراوە، ئەبوو شوێنی تۆ ئەوێ بێت، تۆ ئەبوو مانگانە دوو ملیۆن مووچەت هەبێت، تۆ ئەبێ هەر خوێندنت تەواوکرد دابمەزرێیت و هەموو وەزارەتەکان لە خزمەتی تۆدابن.

لەکاتێکدا ئەم خەیاڵات و بەهەشتە ناواقعیە کە دروستیان کردووە و هەندێ جار وڵاتانی تر ئەکەن بە بەڵگەی قسەکانیان لە هیچ وڵاتێک بەو جۆرە نییە، ئەو خەیاڵاتە کە دروستی

ئەکەن بۆ بەکارهێنانی بینەرەکانیانە تا شـــەڕی خۆیانی پێ بکەن، بینەر هان ئەدەن دژی لایەنی بەرامبەری خۆیان.

بۆیە باشترین کارێک وەک مامۆستا یا خوێندکار کە لەگەڵ خۆتدا بیکەیت ئەوەیە لە ســۆشــیال میدیاکانت ســەرجەم پەیجە ســیاســیەکان لابدەیت، لە تەلەفیزیۆنەکەت کەناڵە سیاسیەکان سەیر نەکەت، چونکە لە ڕەشبینی و هاندانێکی خەیاڵی زیاتر هیچی تری تیا نیە.

ڕۆژێک لەگەڵ مامۆســتایەکی برادەرم باســی کەناڵەکانم ئەکرد، وتم وەڵا فلانە کەناڵی سیاسی من هەر سەیری ناکەم چونکە بەردەوام هەواڵی ناخۆش و دەفعکردنە، وتی مامۆستا چۆن شتی وا ئەبێ وەڵا من سەیری ئەکەم بۆ ئەوەی ئاگامان لە وەزعی دنیا بێت، وتم باشـــە گریمان تۆ ســـەیرت کرد و ئاگات لێبوو و من سەیرم نەکرد جیاوازیمان چییە؟ ئەگەر تۆ سەیری هەولامی موچەکە بکەیت و من سەیری نەکەم ئەوەی تۆ زوتر ئەدرێت؟!

بەرەکەتی فێربوون و سزای فێرکردن

بەرەکەت و سزا

لەوانەیە بیستبێتتان ئەڵێن فلانە شت فلانە خواردن بەرەکەتی تیایە، یان بەرەکەتی تێ کەوتووە، واتە زیاتر بووە لەوەی چاوەڕێت کردووە، بۆ نمونە کەسێک دە پانزە کەس دەعوەت دەکات، مەنجەڵێک چێشت لێ ئەنێت کە بەشی هەشت نۆ کەس دەکات، بەڵام هەر دە پانزە کەسەکە لێی ئەخۆن و لێشی ئەمێنێتەوە، ئەمە بەرەکەتە.

لەبواری زانست و پەروەردەکردن بەرەکەت لە پرۆسەی فێربووندایە، نەک فێرکردن، لەگەڵ فێربوون هەمووکات زانست و پەروەردەی دروست لە ماوەیەکی کەمدا زۆرترین بڵاوبونەوە و کاریگەری باشی دەبێت، بەڵام لەگەڵ فێرکردن زۆربەی کات سزادان و تیگەیاندنی زۆرەملێمان بیرەکەوێتەوە بەتایبەت لە قوتابخانەکان، لەگەڵ وشەی فێرکردن تەعزیبی دەروونی و ڕق و قینی مامۆستا و لەسەر یەک قاچ وەستانمان بیرەکەوێتەوە.

جیاوازی فێربوون و فێرکردن

ئەگەر لە دارِشتنی وشەکەوە سەیری بکەین، وشەی (فێربوون) بە پاشگری "بوون" کۆتایی هاتووە، چاوگی "بوون"یش بە واتای هەبوون دێت واتە تۆ خاوەنی ئەو شتەی، ئینسانیش دەروونیەن بەو شتە مورتاحە کە خۆی خاوەنیەتی و زۆرتر گرنگی پێئەدات و دڵسۆزانەتر کاری بۆ دەکات. وشەی (فێرکردن) بە پاشگری "کردن" کۆتای هاتووە، چاوگی "کردن"یش بە واتای کار دێت، واتە کارێک ئەنجام دەدەیت ئیتر دیارنییە کارەکە بە ویستی خۆتە یا بە زۆر پێت کراوە.

کەسێک بە پرۆسەی فێربوون تێپەڕبوبێ یەکسەر حەزەکات کەسی تر بخاتە ناو پرۆسەکە و فێربن، کەسێکیش فێرکرابێ، هەمووکات حەزەکات تەنها خۆی بێت و کەس لە خۆی زیرەکتر نەبێت بۆ نمونە بەشێک لەوانەی کە بە پێناسە لەبەرکردن بوونەتە یەکەم لە مەکتەب و زانکۆکان تەنها حەزەکەن خۆیان یەکەم بن.

سەیرمان دەکەن و لاساییمان دەکەنەوە، نەک گوێمان بۆ بگرن و بەقسەمان بکەن.

لە زۆربەی سیمینار و کۆرسەکانم ئەم دێڕە زۆر دوبارە دەکەمەوە "خوێندکارەکانمان، ئەوانەی کە ئەمانەوێ پەروەردەیان بکەین، گوێمان بۆ ناگرن و بەقسەمان ناکەن، بەڵکو سەیرمان ئەکەن و لاساییمان ئەکەنەوە"

ویستت هەر شتێک بە خوێندکارەکەت بڵێیت، با لە خۆتا وجودی هەبێت، ناکرێ کۆبونەوە بە خوێندکارەکان بکەیت و پێیان بڵێی ڕەوشتان جوان بێت، بەڵام مناڵەکەی خۆت جنێو فرۆش بێت، ناکرێ بە خوێندکارەکەت بڵێی درۆ مەکە، بەڵام خۆت بیکەیت، بە کوردی و کورتی ئەوە بکە کە ئەتەوێت بیڵێیت، ئیتر پێویست بە وتن ناکات.

جیاوازی و کاریگەری بینین و بیستن

ئەم باسە ئەگەر لێی تێبگەین زۆر ترسناکە، بەرپرسیارێتیەکی گەورەیە لەسەر هەموومان بەتایبەت مامۆستا کە بزانێت چی ئەکات نەک چی ئەڵێت، چونکە وتن و کردن دوو شتی جیاوازن، کاریگەریان جیاوازی زۆرە، لێرە بە کورتی باسی دەکەین.

ئێمە لە ژیانی ڕۆژانەدا هەرچیەک ئەبینین بەهۆی ڕوناکییەوە ئەیبینین، کاتێک ڕوناکی بەر شتێک ئەکەوێت و ئەدرێتەوە بە چاوی ئێمە، ئێمە ئەو شتە دەبینین، خێرای ڕوناکی لە هەوادا بە نزیکەی ۳۰۰ هەزار کیلۆمەترە لە یەک چرکەدا، واتە لە یەک چرکەدا بە نزیکەی ۳۰۰ هەزار کیلۆمەتر ئەبڕێت ئەوەندە خێراییە، بەڵام خێرایی دەنگ لە هەوادا ۳٤۰ مەترە لە یەک چرکەدا، جا تێبینی بکەن جیاوازیەکەی چەند زۆرە!

ئەگەر ڕێژەی نێوانیان وەربگرین، ڕێژەی بینین بەراورد بە دەنگ ئەکاتە ۳۰۰ ملیۆن مەتر دابەشی ۳٤۰ ئەکاتە ۸۸۲ هەزار و ۳۵۲، واتە ۸۸۲ هەزار جار بینین کاریگەری زیاترە لە بیستن، و خێراتر ئەگاتە مێشک وەک لە بیستن.

واتە ئەگەر من بمەوێ بە کەسێک بڵێم جگەرە مەکێشە، بەڵام خۆم ببینێت جگەرە ئەکێشم، ئەبێت ۸۸۲ هەزار و ۳۵۳ جار بڵێم جگەرە مەکێشە ئینجا کاریگەری دەبێت.

با مامۆستا بین، نەک واعیز

واعیزەکان ئەو کەسانە بوون کە بەردەوام کاریان ئامۆژگاریکردنی خەڵکی تر بوو، بەردەوام خەریکی وتاردان و قسەکردنن.

مامۆستا پێویستە بەڕاستی مامۆستا بێت نەک واعیز، واعیزەیی ئاسانە هەموو ڕۆژێ تەلەبەکان کۆبکەیتەوە و قسەیان بۆ بکەیت لە کاتێکدا هیچ کام لە قسەکان لە خۆتا وجودی نییە.

مامۆستا کەسێکە ئەوەی ئەیڵێ ئەیکات

ئەوە بکە کە ئەتەوێت بیڵێت، پێویست بە وتن ناکات

ڕۆژێک بەڕێوبەرەکەمان خوێندکارەکانی لە پۆلێکدا کۆکردبۆوە و باسی ئەوەی بۆ ئەکردن کە چۆن کاتەکانیان بە شتی بەسودەوە بەسەربەرن، جا حەماسەت گرتبووی و ئەیوت "بزانم چەن کەس ئەم هاوینە دوو کتێبی خوێندۆتەوە؟" هاتینە ئیدارە وتم مامۆستا خۆت هاوین چەند کتێب خوێندۆتەوە؟ وتی من لەوانەیە مەجالم نەبووبێت!

ئەگەر خۆت کەسێکی خوێنەر بیت و خوێندکار لە کردار و قسەکردنتا ببینن کە ئەهلی کتێبیت، پێویست ناکات پێیان

بڵێی کتێب بخوێننەوە، بەڵکو ئەوان خۆیان پێتەڵێن چ کتێبێک بخوێنینەوە، بەلاّم کە ئەهلی کتێبیش نەبووی بەیانی تا ئێوارە بڵێی بخوێننەوە قسەت لێ وەرناگرن چونکە لە خۆتا نایبینن.

مامۆستایان، با ئەوە بکەین کە ئەیڵێین

کێ لە ئێمەی مامۆستا ڕازی ئەبێت تاقیکردنەوەی خوێندکار بکات و دوو خوێندکار بای دوو نمرە وەلاّم بە یەک بڵێنەوە؟

کێ لە ئێمەی مامۆستا ڕازی ئەبێت واجب بداتە خوێندکارەکەی و کەسێ تر بۆی شیکار بکات؟

کێ لە ئێمەی مامۆستا ڕازی ئەبێت، خوێندکارەکەی قۆپی بکات؟

بێگومان کەسمان ڕازی نابین خوێندکارەکانمان قۆپی بکەن، ڕازی نابین، واجبەکانیان خەڵکی تر بۆیان شیکار بکەن، ئەی بۆ خۆمان قۆپی ئەکەین؟ بۆ خۆمان فێڵ لە موشریف ئەکەین؟ بۆ خۆمان بای ٦٠ نمرە پرسیار لە برادەرەکانمان وەرەگرین؟

ڕۆژێک مامۆستایەک دانیشتبوو دەفتەری خوێندکارەکانی سەح ئەکرد، لەبەر خۆیەوە پرتە و بۆڵەی بوو، زوو زوو

دوعای لە تەلەبەکان ئەکرد و ئەیوت "ئەگ ملتان بشکێ، ئەگ بەخێرنەیەنەوە" و چەندین دوعای تر.

باشــە بۆ ملیان بشــکی؟ بۆ بەخێرنەوە؟ ئەڵێ لەبەر ئەوەی کە هیچ نازانن، لەبەرئەوەی کە فێرنابن.

باشــە مامۆســتا گیان ئەگەر هیچیان بزانیایە نەئەهاتن بۆ لای تۆ، ئەگەر بە ئاســانیش فێربونایە هەر پێویســتیان بە تۆ نەبوو، کەواتە ئەوە ئیشــی تۆیە ڕێگای فێربوونی ئاســانیان لەگەڵ بەکاربێنیت و پشوو درێژبیت لەگەڵیان.

لەگەڵ پرتە و بۆڵەکانیش بەشــێک لە مامۆســتایان خۆیان چوار و پێنج و دە و پانزە ســاڵە مامۆســتان تا ئێســتا فێری ئەوە نەبوون چۆن پرســیارەکانی خۆیان بنوســن، ئیتر بۆ گلەی لە تەلەبە ئەکەن؟!

جگە لەوانەی باســمان کرد، فێربوونی دەرزێک هی ئەوە نییە تۆ کەســایەتی خوێندکاری لەســەر بشــکێنیت، ڕۆژێک خوێندکارێکمان وتی مامۆســتا من هەر بەتەمام واز لە خوێندن بێنم، بەتەما نیم بەردەوام بم، ئیتر نایزانم بۆ مامۆستا سوکایەتیمان پێ ئەکات؟!

بۆیە هەموو کات ئەڵێم با ئەوە بکەین کە ئەیڵێین چونکە خوێندکارەکانمان چاومان لێ ئەکەن، ناکرێ من بە تەلەبە بڵێم قۆپی مەکە، بەس خۆم بچم پرســیاری تاقیکردنەوەکان لە برادەرەکەم وەرگرم و ناوەکەی ئەو لێکەمەوە و ناوی خۆم بنوسم، ناکرێ بە تەلەبە بڵێم بە هەوڵی خۆت دەربچۆ و واجبەکان حەل بکە، بەس خۆم خەڵک پرسیارم بۆ بنوسێت، ناکرێ تەلەبە کۆبکەمەوە و نەســیحەتیان بکەم بڵێم ڕەوشتتان جوان بێت بەس مناڵەکەی خۆم جنێو فرۆش بێت.

لە ژیانمان بیرم نایە لە قوتابخانە قۆپیم کردبێت، هەتا جارێک لە پۆلی ١٠ لە ڕیزی دواوەبووم، لەکاتی تاقیکردنەوە لە پرســیارێکدا وەســتابووم وەڵامەکەیم نەئەزانی، چونکە یەکێ بوو لە پرسیارە قورسەکان، لەوکاتە کە من وەستابووم بیرم ئەکردەوە، لە ڕیزی ناوەڕاســت دوو خوێندکار وەڵامی ئەو پرســیارەیان بە یەک وتەوە، گوێم لێ بوو، بەس نومنوســی، یەکێ لە خوێندکارەکانی تەنیشــتم وتی خێرا بینوسە، گوێم بۆ نەگرت و هەر نەمنوسی، بوومەوە مامۆستا ئەو هەڵوێستەم لە خوێندکارەکانما بینیەوە.

ڕۆژێک تاقیکردنەوەی ٢٠ نمرەی بوو، تاقیکردنەوەی پۆلی ٨م، پرسیارم دابەشکرد و چاوەڕێم کرد تا کات گەشتە کۆتایەکانی وانەکە و خوێندکارەکان دانە دانە وەرەقەکانیان بۆ هێنام، لەوکاتەیا کە وەرەقەی خوێندکارێکم بەدەستەوە بوو سەیرم کرد، پرسیارێک وەڵام نەدابۆوە کە پێم وتبوو پێکهاتەکانی گەردیلە بنوسە، وتم بۆ نەونوسیوە خۆ زۆر ئاسانە نیوترۆن و پرۆتۆنە، کە وام وت خوێنکارێک کە من پشتم لەو بوو، نەمزانی ئەو تەواو نەبووە، گوێم لێبوو دەنگی قەڵەمەکەی هات و لەسەر وەرەقەکەی داینا، وتی وەڵا ناینوسم، وتم ئەوە تۆیش ماوی، بۆ ناینوسی؟

وتی: وەڵا ئەمزانی ویستم بینوسم بەس گوێم لە تۆ بوو کە وتت، وتم با لەوی وەرنەگرم لەبەر ئەوە نایانوسم و ئەو دەرەجەشم ناوێ.

وتم: ڕۆڵە بینوسە، خۆ تۆ قۆپیت نەکردووە، من هەر ئاگام لێ نەبووە کە تۆ ماوی، ئەوتوانی بینوسیت و من هەر پێی نەزانم، ئێستاش بینوسە هیچ کێشە نییە.

وتی: مامۆستا بەخوا نایینوسم.

وتم: باشــە دەســتخۆش بۆ ڕاســتگۆیەکەت، بەس من هەر دەرەجەکەت بۆ دائەنێم.

وتی: بەخوا نامەوێ و نابێ دایبنێی.

زۆر ئینکاریم لەگەڵ کرد کە دەرەجەی ئەو پرسـیارەی هەر بۆ دابنێم، بەڵام ڕازی نەبوو، بەبێ ئەوەی خۆی پێی بزانێ لە دەرەجەی ڕۆژانە ئەو دەرەجەم بۆ دانـا و پـێم نەوت، ئەو خوێندکارەم گەشـــتە پۆلی ١٠ ئینجا پێم وت کە دەرەجەکەم بۆ دانابووی، چونکە زۆر پێداگری لەســـەر ئەوە کرد کە ئەو دەرەجەی ناوێت.

مامۆستا بە فشاری ئەم دارە کاردەکات

کاتێک مناڵ بووین لە قوتابخانە بە فشـــاری تێهەڵدان و دار و ســـۆندە و ڕاســـتە فێریان ئەکردین، زۆرجار بە خۆمانیان ئەوت بچۆ لە ئیدارە دارێکم بۆ بێنە ئیتر بەو دارە نائینسـانانە ئەکەوتنە تەلەبە تەنها لەبەر ئەوەی پێناســـەیەکی نەزانیوە یا جەدۆلی زەڕبی نەزانیوە، ئێمە ئـاوا فێرکراین بۆیە هیچ فێرنەبووین، بە شـــەق و زلە دار و ســـۆندە فێری جەدۆلی زەڕب کراین، لەگەڵ لێدان بە دار گەورە بووین، بۆیە ئێستاش کە مامۆســتاین هەر بە دار کار دەکەین، هیچکات بەبێ فشـــار کار ناکەین (بەشێک لە مامۆستا نەک هەمووی).

هەر ئەو خوێندکارەین گەورەبووین و بووینە مامۆســـتا و لامـان وایە پەروەردە هەر ئەبێ دار و لێـدان بێـت، چۆن بە منالّی بە فشـــاری دارەکە جەدۆلی زەڕبمان لەبەرەکرد کە بۆ خۆمان بوو، ئێســـتاش هەر بە فشـــاری داری موشـــریف و مودیر پەروەردە خول ئەبینین کە ئەمەش هەر بۆ خۆمانە.

دار و تێهەڵدانی ئێسـتا جیاوازە لە هی کاتی منالّی هەرچەنە هەردووکی هەر بۆ یەک ئامانجە کە ئەویش سـەپاندنە، ئێسـتا ئەو دارەی بەدەســــت موشـــریف و مودیر پەروەردەوەیە دارێکی مـاددی نییە، مەعنەوییە، دارەکە ئەمەیە (موچەکەت ئەبڕم، گرێبەستەکەت هەڵەوەشێنمەوە، غیابت ئەدەم، ئەچێتە مەلەفتەوە) بە فشـــاری ئەم دارە وامان لێ ئەکەن بەشـــداری خولی ڕاهێنان بکەین، وام لێ ئەکەن بچینە وانەی ڕاهێنەر.

تا بە فشـــاری دار خول ببینین و بەشــداری ڕاهێنان بکەین، هەرگیز چاوەڕێی ئەوە مەبن کە ئەنجامەمان باشـــبێت، کاتێ ئەنجام باشـدەبێت، کە خۆپێگەیاندن و بەشـداری خولەکان لە ڕۆحیەتی خۆتەوە سـەرچاوە بگرێت، بە ویسـتی خۆت بچیت و بزانیت بۆچی ئەچیت نەک بەزۆر بتنێرن.

لێرەشدا دووبارە بەشێکی گلەی و ڕەخنەکە ئاراستەی مامۆستاکان ئەکەم، چونکە لەمەشا ئێمە وەک مامۆستا گلەی شتێک لە خوێندکار دەکەین، بەلاّم هەمان گرفت لە خۆماندا هەیە، ئەویش ئەوەیە کە ئێمە بە خوێندکار دەڵێیت سەعی بکە هەوڵبکە ئەمە بۆ سودی خۆتە با من پێت نەڵێم خۆت سەعی بکە با من پێت نەڵێم خۆت خەمی وانەکانت بخۆ، با من پێت نەڵێم خۆت هەوڵدە باشتر بیت، بەلاّم خۆیشمان تا پێمان نەڵێن و تا فشاری دارەکە نەبێت هەوڵنادەین خۆمان باشتر بکەین، لەکاتێکدا ئەو خول و ڕاهێنانەی کە بە فشاری دارەکە ئەیبینین هەمووی بۆ سودی خۆمانە، ئەی بۆ تا فشار نەکرێ کەسمان ئامادە نین خولێک ببینین؟!

ئاخر دوای بە چ ڕوویەکەوە ئەڵێین خوێندکار سەنتەرە و هەموو شتێک لەپێناو خوێندکار دەکەین؟! وەلاّ ڕاست نییە، تا فشار نەبێت، ئامادە نین خولێک لە پێناو خوێندکار ببینین.

وەکو خۆم زیاتر دڵم بەو کار و چالاکیانەم خۆشە کە بەبێ فشاری پەروەردە بینیومە، سالاّنە لە هاوین چەند خولێک ئەبینم، چەندین کۆبونەوە لەگەڵ کەسایەتیەکان و هەندێ

جار لەگەڵ کۆنسوڵی وڵاتان ئەکەم دەربارەی خوێندن و بازاڕی کار، هەندێ جار لە شارەکەی خۆم چووم بۆ شارێکی تر تەنها بۆ یەک سیمینارێک، یەک وشەم سود وەرگرتووە هێناومەتەوە بۆ خوێندکارەکانم، زۆرینەوەی مامۆستایانی قوتابخانە نمونەییەکانیش بە هەمان شێوەن چەندین خول و سیمینار و ڕاهێنان ئەبینن بەبێ فشاری پەروەردە، بۆیە ئاستی خوێندکارانی ئەو قوتابخانانە بەراورد بە قوتابخانەی حوکمی بەرزترە.

مامۆستا پێگەی زانستی خۆی لاواز کردووە

ڕۆژێک سیمینارم بۆ کۆمەڵێ مامۆستا ئەکرد، باس هاتە سەر زیرەکی دەستکرد، وتم لە ئێستایە وەک مامۆستا لە مەکتەبەکان هیچ دەورمان نەماوە بەهۆی زیرەکی دەستکردەوە، بۆیە پێویستە شتیک لەمە زیاترمان پێبێت، تا کاریگەریمان هەبێت، یەکێ لە مامۆستاکان وتی مامۆستا وا نییە، ئەوەتا لە یابانیش تەکنەلۆژیا هەیە بەس مامۆستا هەر ڕۆڵی خۆی ماوە، وتم ڕاستە لە یابان وایە، بەس هەر بەڕاست مامۆستای یابان و مامۆستای لای خۆمان ئەکرێن بە یەک؟! نەخێر، چونکە ئەوان بەردەوام لە هەوڵی

خۆپێگەیاندنن، لای ئێمە غەیری سەعی مەکتەب و مەنهەج و چەند خولێکی پەروەردە کە بە فشار پێیان ئەبینن، کەم مامۆستا هەیە کە هەوڵی خۆپێگەیاندن بدات.

کاتێک ئێمە وەک مامۆستا نەتوانین ڕۆژانە خۆمان نوێ بکەینەوە بە زانستی سەردەم و تازەگەری ئەبێ لامان ئاسایی بێت کە بڵێین هیچ ڕۆڵێکمان نییە و موبایلەکە لە ئێمە زیرەکترە.

بیانووی بێ بنەمای زۆرێک لە مامۆستاکان

ئێمەی مامۆستا زۆرجار بیانوو لە خوێندکارەکانمان قبوڵ ناکەین و ئەڵێین درۆ ئەکەن، بەڵام خۆمان هەزار و یاک بیانوو ئەهێنینەوە، خوێندکارێک واجبێکی حەل نەکردبێت، کە ئەڵێ نەخۆشبووم یا میوانمان هەبوو، یا کاتم نەبوو، ئەمانەی لێ قبوڵ ناکەیت زۆرجار تا وەرەقەی دکتۆر نەهێنێ باوەڕی پێ ناکەیت، بەڵام خۆمان هەزار و یەک بیانووی بێ بنەما ئەهێنینەوە تەنها بۆ ئەوەی خۆمان پێنەگەیەنین و شتێ تازە فێرنەبین کە خزمەت بە بوارەکەمان دەکات.

ناکرێ چەند ساڵ مامۆستا بیت، هەیە ٥ ساڵ ١٠ ساڵ ١٥ ساڵ مامۆستایە، تا ئێستاش بەرنامەی وۆرد نازانێت!

نازانێت پرســیاری تاقیکردنەوەکانی خۆی بنوســێت، یا لە بـازاڕ ئەینوســێت لای وێنەگرەکـان، یـا برادەرەکـانی بۆی ئەنوســن، یا هەندێ جار تەلەبە بۆی ئەنوسـێت، بەڵێ تەلەبە هەبووە وەک کاری سەربەخۆ ئەو کارەی کردووە پرسیار بۆ مامۆستا ئەنوسێت بە بڕە پارەیەک.

کاتێک بەم مامۆسـتا بەڕێزە ئەڵێی بۆ خۆو فێری بەرنامەی وۆرد و پرسیار نوسین ناکەیت، یەک دنیا بیانوو ئەهێنێتەوە، بۆ نمونە ئەڵێ منالْم وردە، مەجالم نییە، مێشکم وەری ناگرێ، تازە فێرنابم، لەکاتێکا بە شــەق و زلە ئەیەوێت تەلەبە فێری شــتێک بێـت، بەڵام خۆی ١٥ ســـاڵە نەیتوانیوە فێری بەرنامەیەک ببێت، یا ئەڵێ کاتم نییە.

واز لە هەموو بەیانوەکانی تر ئەهێنین بەس باسی نەبوونی کات و مەجال ئەکەین، کاتێ ئەڵێن کاتم نییە، نازانم بۆ کاتیان بۆ هەزار شــتی تر هەیە کە هەندێکی هیچ پەیوەندی بەمەوە نییە و ئیشی ئەمیش نییە، بۆ نمونە پێی ئەڵێ مامۆستا لانیکەم ڕۆژانە نیو ســەعـات تەرخـان بکە بۆ بوارەکەی خۆت و فێربوونی بەرنـامەی وۆرد، ئەڵێ کـاتم نییە، بەڵام ئـامـادەیە هەموو ڕۆژێ دوو ســەعات مناقەشــەی ئەوە ئەکات مەولود

بیدعەیە یان نا، فاتیحە ئەچێ بۆ مردوو یان نا، کە ئیشی ئەم نییە و لێشی نازانێت، ئامادەیە هەموو ڕۆژێ دوو سەعات مناقەشە و تەحلیلی سیاسی بکات، دائەنیشێ باسی سیاسەتی ئەمریکا و ئێران و ئیسرائیل ئەکات کە ئیشی ئەم نییە و لێشی نازانێت، دائنیشێ پلان و بەرنامە بۆ ترەمپ و پۆتین دائەنێت بەس نازانێت دەفتەر پلانێک بۆ وانەکەی خۆی دابنێت.

هەر بەڕاست ڕاستەکەن کاتیان نییە؟ نەخێر تەنها بیانووە، بۆ نمونە ئەگەر کاتی ئەو مامۆستا وەرگرین کە ١٠ ساڵە مامۆستایە و نازانێت بەرنامەی وۆرد بەکاربێنێت، ناڵێم ڕۆژی سەعاتێک کاتی بۆ تەرخانکە، ناڵێم مانگی سەعاتێک، ناڵێم ڕۆژی ١٠ خولەک، ناڵێم ساڵی یەک سەعات، بەڵکو ئەڵێم ئەگەر لەماوەی ئەو ١٠ ساڵە هەر ساڵێک و تەنها ١٠ خولەک کات بۆ فێربوون تەرخان بکردایە، بە ماوەی ١٠ ساڵەکە ئەیکردە ١٠٠ خولەک واتە سەعاتێک و ٤٠ خولەک، تۆ بە ماوەی ١٠ ساڵ واتە کات نەبوو سەعاتێک و ٤٠ خولەک کات تەرخان بکەیت بۆ فێربوونی بەرنامەیەک کە

پێویستی پیشەکەتە؟! ئیتر بۆ گلەی لە تەلەبە ئەکەیت کە بڵێ کاتم نەبووە واجبەکەم حەل بکەم.

سەرپەرشتیاران واز لە ڕۆتینات بێنن

بەداخەوە لە ئێستادا زۆرینەمان ئەوەنەی خەمی ڕازیکردنی سەروو خۆمانە ئەوەنە خەمی پێگەیاندنی نەوەیەکی کارسازمان نییە، ئەوەنەی خەریکی ڕۆتیناتین ئەوەنە بیرمان لای ئەوە نییە دوای چەند ساڵی تر خوێندکارەکانمان چیان لێدێت؟!

ڕۆژێک لیژنەی هەڵسەنگاندنی دەرەکی هاتبوون بۆ قوتابخانەکەمان، سێ سەرپەرشتیار بوون، یەکێ لە سەرپەرشتیارەکان هاتە وانەکەی من و دانیشت، وانەی خۆمم شەرحکرد و جەرەس لێیدا و چووینەوە بۆ ئیدارە، وتم اوستاز ڕەخنە و تێبینی چیت هەیە؟

وتی: مامۆستا دەستخۆشبێت وانەکە باشبوو، بەس بۆ لەسەر تەختەکە بەرواری ئەمڕۆت نەنوسی؟

وتم: اوستاز من وانەکە بە داتاشۆ شەرحەکەم لەسەر کۆمپیتەرەکە بەروار و ڕۆژ بە جوانی نوسراوە و لەسەر

تەختەکە دیارە ئیتر پێویستەکا من بە ماجیک بینوسمەوە؟!
بۆ واز لەم ڕۆتیناتە نەهێنین؟!

ئەم ڕۆتیناتەی کە هەیە چەند ساڵە چ خزمەتێکی کردووە؟!

حەزم ئەکرد کە لە پۆل هاتمە دەرەوە موشریف لەبری ئەوەی بڵێ بۆ تەئریخت نەنوسی یا بۆ نەونوسی وانەی دووەم، لەبری ئەم ڕەخنە ڕۆتینیانە، بڵێ ئالان تۆ چیت کردووە بۆ ئەوەی چوار ساڵی تر ئەم تەلەبانەت خوێندیان تەواو کرد بێ کار نەبن؟ مامۆستای ئینگلیزی تۆ پلان و بەرنامەت چییە و چیت کردووە بۆ ئەوەی ئەم خوێندکارانەت دوای چوار ساڵی تر چوونە کۆمپانیایەک بۆ موقابەلەی ئیش بتوانن دوو دێڕ بە ئینگلیزی قسە بکەن؟ مامۆستای عەرەبی تۆ چیت کردووە بۆ ئەوەی سبەی ئەم خوێندکارانەت دوکانێکیان دانا بتوانن موشتەری عەرەب بەڕێبکەن؟

نەخێر هیچ موشریفێک گرنگی بەمە نادات، کە لە ئەسڵا ئەمە ڕاستییەکە خوێندکار بۆ داهاتوو و بۆ کار ئەخوێنێت، ئەو خوێندنەی ١٢ ساڵ بە گەرما و سەرما و دەردیسەری بەڕێی ئەکات بۆ ئەوەیە سبەی کارێکی دەسکەوێت و ژیانی خۆی پێ بەڕێوە ببات، بەڵام ئەو ڕۆتیناتەی ئێستا هەیە

هیچکات ناهێڵێ خوێندکار بگاتە ئەو ئامانجەی کە بۆی ئەخوێنێت.

مەنهەج و پێویستی بازاڕ وەک شوتی و پلایس وایە

ڕۆژێک بۆ کڕینی هەندێ پارچەی ئەلکترۆنی چووم بۆ بازاڕ بۆ ئەو دوکانەی کە پارچە ئەلکترۆنیەکانی لێ ئەکڕم، دوکاندارەکە خوێندنی مەکتەبی تەواو کردبوو بەس دانەمەزرابوو بۆیە دوکانی ئەشیای کارەبای و ئەلکترۆنی دانابوو، چەند ساڵێک ئەو کارەی کردبوو ئەزموونی زۆر بوو، بە جۆرێک دەست ئەدایە هەر پارچەیەکی ئەلکترۆنی ئەیزانی چییە و بۆچی بەکاردێت.

ئەو ڕۆژە کە چووم، باسی خوێندن و مەکتەبمان ئەکرد، کە مەنهەجی مەکتەب ئەکادیمییە و لەگەڵ پێویستی بازاڕ جیاوازی زۆرە، وتم: ئەزانی جیاوازی ئەرک چییە؟

وتی: نەوەڵا

وتم: جیاوازی ئەرک ڤۆڵتییەیە، کە ئەڵێین کارەبای نیشتمانی ٢٢٠ ڤۆڵتە، ئەگەر بە زمانی کتێبی مەکتەب قسە بکەین ئەبێ بڵێین کارەبای نیشتمانی ٢٢٠ جیاوازی ئەرکە.

وتی: وەڵا ئێستا زانیومە.

جا مەبەســـتەکەم ئەوەیە، ئەوەی ئێمە لە قوتـابخـانەکـان خوێندکار فێر ئەکەین بـابەتی ئەکـادیمی و پێنـاســـەیە، بەو جۆرە لە بازاڕ کاری پێ ناکرێت، پێداویســـتی بازاڕ جیاوازە لەو شـێوازە فێرکردنەی مامۆســتاکان و ســەرپەرشــتیاران باســی دەکەن، دە ســاڵ لە بازاڕ کار بکە کەس پێت ناڵێ ئەم ئامێرەم کڕیوە بە چەند جیاوازی ئەرک ئیش ئەکات، بەڵکو دەڵێن چەند ڤۆڵتە.

پێویســتە ئێمە وەک مامۆســتا، ســەرپەرشــتیارانیش ئیدی ئەو شـــێوازە کۆنە واز لێبێنین کە خوێندکار فێری بولبولی و لەبەرکردن بکەین بەبێ ئەوەی بزانێ لە ژیانی ڕۆژانە چییە و بۆچی بەکاردێت.

خوێندکـارانی ئێمەش هیچیـان لە خوێنـدکـاری وڵاتـانی تر کەمتر نییە، بەس لە وڵاتـان گرنگیـان پێ ئەدرێـت، تەنـانەت خوێنـدکـارانی قوتـابخـانە نمونەیەکـانی کوردســـتـانیش خوێندکـارەکـانی هیچیـان لە خوێنـدکـاری قوتـابخـانەیەکی حوکمی گوندێک زیاتر نییە، بەس ئەوەیە ئەوان گرنگیان پێ دەدرێت و فێریان ئەکەن و هانیان ئەدەن چۆن تواناکانیان بەکاربێنن.

لەڕێگەی ئەنجامدانی فیستیڤاڵ و چالاکی جۆراوجۆر فێریان ئەکەن کە چۆن کاربکەن و چۆن بەرهەمەکانیان بە بازاڕ بناسێنن و بیفرۆش، بەڵام لە قوتابخانەی حوکمی وا نییە، چەندین خوێندکار هەن وانەی کۆمپیتەری پۆلی ١٠ بە لەبەرکردن ئەخوێنن و تا ئێستا کۆمپیتەریان نەدیوە.

زۆرجار تێبینیتان کردووە لە تەلەفیزیۆن گەنجێک پیشان ئەدات ئەڵێ شەهادەی ئەوەم هەیە و ئەوەنە زمان ئەزانم بەس بێکارم، زۆر گەنجی دەستڕەنگین پیشان ئەدات، بەڵام بێکارە، کەناڵەکانی ڕاگەیاندن یەکسەر هۆکاری بێ کاری ئەوانە ئەگێڕیتەوە بۆ حوکمەت، بەڵام ویژدانانە قسە بکەین بەشێکی هۆکارەکەی مامۆستاکانن، خۆمانین کە نەمانتوانی خوێندکار فێربکەین چۆن ئەو توانا و لێهاتوویەیان بەکاربێنن.

ئەگەر من بمەوێ لە سلێمانییەوە بچم بۆ هەولێر، با باشترین ئۆتۆمبێل لە بەردەرگا وەستابێت، با باشترین جۆری بەنزینیشی تیابێت، ئەگەر فێرنەکرێبێتم چۆن ئۆتۆمبیلەکە بەکاربێنم و ڕێگای هەولێر نەزانم هیچ سودی نییە تەنانەت ئەگەر ئۆتۆمبیلەکە بای ١٠ دەفتەر بێت و هەموو ڕۆژێ بای ٢٠ هەزار بەنزینیشی تێبکەم، ئۆتۆمبیلەکە نرخی

هەیە، بەڵام کاتێک بەهای هەیە کە بزانم چۆن بەکاردێت و بەکاری بێنم، بۆ ئەوەش ئەبێ کەسێک فێرم بکات ئۆتۆمبیل چۆن ئەڕوات و چۆن ئەوەستێت و ڕێگای هەولێر چۆنە و ئەبێ بە خێرایی چەند بڕۆم، دواتر بە کرادری ئۆتۆمبیلەکە بەکاربێنم، چونکە بەکارهێنان وا ئەکات تەواو لێی تێبگەم، وەک کۆنفیوشیوس دەڵێت، فێرم بکە لەبیرم ئەچێتەوە، پیشانم بدە، بیرم ئەکەوێتەوە، بهێڵە بەکاری بێنم، لێی تێئەگەم.

خوێندن لە بەشێکی مەکتەبە حوکمییەکان لە بەشی یەکەمی قسەکەی کۆنفۆشیۆسدایە، تەنها فێرکردنە، لە بەشێکی تری مەکتەبەکان لە بەشی دووەمدایە، لە بەشیکی کەمیش و زیاتر لە قوتابخانە نمونەییەکان لە بەشی سێیەمدایە، کە ئەنجامەکەی فێربوونی کار و تێگەشتنە لە بازاڕی کار.

ئایە بەتەنها بە من ئەگۆڕێت؟

ڕۆژێک ئەم باسانەمان ئەکرد مامۆستایەک وتی، قسەکانی تۆ تەواوە بەس ئەم سیستەمە بەتەنها بە من و تۆ ناگۆڕێت،

بە کوردیەکەی من و تۆ کاریگەریمان هیچ نییە، جا با بزانین وایە؟

ئەگێڕنەوە لە گوندێک نزیکی ٢٠ ماڵێک ئەبن، هەموویان بە ئاژەڵداری و فەلاحەتەوە خەریکن، حاڵ و گوزەرانیان باشە، جگە لە یەک ماڵی گوندەکە کە ژن و پیاوێکی بەتەمەنن نە کاری فەلاحەت ئەکەن نە ئاژەڵیان هەیە، زۆر دەسکورت و هەژارن مەگەر جار جار ماڵێک تۆزێک خواردنیان بۆ ببەن ئەینا توانای هیچیان نییە، ڕۆژێک کوێخای گوندەکە خەڵکەکە کۆئەکاتەوە و پێیان ئەڵێ خۆتان ئەزانن ئەو ماڵە چەند دەسکورت و هەژارن و ئاژەڵیشیان نییە، با ئێمە هەریەکەو لای خۆیەوە هاوکاری بکەین هاوکاریەکی کەم بۆ ئێمە هیچ نییە و بۆ ئەویش زۆرە بۆی کۆئەبێتەوە، بۆ نمونە ڕۆژانە لە بەرهەمی شیر و ماستەکەی ئاژەڵەکانمان هەر ماڵێک و یەک لیتر شیر دابنێن بۆ ئەو ماڵە، ڕۆژانە لانیکەم بەرهەمی ئاژەڵەکانمان ٢٠ لیتر شیر ئەبێت، لەم ٢٠ لیترە یەکی لیترێک شیر دابنێین بۆ ئەو ماڵە ئەکاتە ٢٠ لیتر بۆ ئێمەش یەکی لیترێک کەم دەکات هیچ نییە، خەڵکی گوندەکە بەم چارەسەرەی کوێخا ڕازی ئەبن و بڕیار ئەدەن گۆزیەکی

گەورە لەلای مزگەوتی گوندەکە دابنێن و شەو هەر ماڵێک و یەکێکیان دەبەیەک شیری تێ بکەن.
یەکێ لە پیاوەکان تۆزێ ڕەزیل ئەبێت، شەو بیر ئەکاتەوە و ئەڵێ باشە بۆ من شیر ببەم بۆ ئەو گۆزە، من لەبری دەبەیەک شیر دەبەیەک ئاو ئەبەم، خۆ بەخوا دەبەیەک ئاو لەناو ١٩ دەبە شیر هەر دیار نییە و شیرەکەش ڕون ناکاتەوە و کەسیش پێی نازانێت.
شەو درەنگ دەبەیەک ئاو ئەبات و ئەیکاتە گۆزەکە و دێتەوە، سبەی کە کوێخای لادێکە ئەچێ سەیری گۆزەکە ئەکات تا بیبات بۆ ماڵە هەژارەکە، سەیرەکات هەموو ئەوەی لەناو گۆزەکەدایە ئاوە! هەموو پیاوەکانی گوندەکە شەو بەو جۆرە بیریان کردبۆوە وتبوویان بەتەنها بە من هیچ لە بارودۆخەکە ناگۆڕێت، بۆیە هەریەکەیان وتبوویان ئێمە ئاوی تێ ئەکەین.
لەم چیرۆکەوە ئەوەمان بۆ دەرەکەوێت هەرکەس لەلای خۆیەوە بڵێ بە تەنها بە من هیچ ناگۆڕێت ئەم بیرکردنەوەی فراوان دەبێت و هەمووان بەو جۆرە بیردەکەنەوە، با ئێمە هەرکەس لای خۆیەوە هەوڵبدات، ئەوکاتە وردە وردە بیرکردنەوەکان ئەبنە گشتی.

بەشی دووەم

سەرەتایەک دەربارەی مێشک و بیرکردنەوە و دۆپامین دەروازەیەک بۆ مێشک و بیرناسی

وَفِىٓ أَنفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ [الذاريات: ٢١]

واتە: لە خودی خۆیشتاندا بەڵگە گەلێ هەیە بۆ دۆزینەوەی خوا دەسا لە خۆتان ناڕوانن و تەماشا ناکەن؟

بێگومان لە ناخی مرۆڤدا زانستی زیاتر و فراوانتر هەیە بەراورد بە دەرەوەی، ناخی مرۆڤ بەقەدەر گەردوون نهێنی تیایە.

لەبەر ئەوەیە کە پێویستە دەربارەی دەروون و ناخی خۆمان زانیاریمان هەبێت.

مێشک چییە؟

ئاڵۆزترین بەش لە لەشی مرۆڤدا مێشکە کە ئەویش گەورەیی دروستکارەکەی دەردەخات.

لێرەدا زیاتر باسی بیرکردنەوە دەکەین کە چییە و چۆن کاریگەری هەیە لەسەرمان.

بیرکردنەوە چییە؟

بیرکردنەوە زنجیرەیەک پرسیار و وەڵامی وردە کە لە مێشکدا دروست دەبێت، لە ئەنجامی وەڵامدانەوەی پرسیارەکان بیرکردنەوە دروست دەبێت، بۆ نمونە تۆ بیرەکەیتەوە کە سبەینێ بچیت بۆ بازاڕ ئەم بیرکردنەوە لە بنەڕەتدا لەسەر ئەساسی ئەم پرسیار و وەڵامانە دروست بووە، من بۆ ئەبێ بچم بۆ بازاڕ؟ بۆ کڕینی پێویستییەک یا پیاسەکردن، بۆ ئەمڕۆ نەچم؟ ئەمڕۆ بۆم ناکرێت، کەی بچم؟ سبەینێ دەچم.

ئەم زنجیرە پرسیار و وەڵامە وردە ئەبێتە هۆی دروستبوونی بیرکردنەوە.

ژیری (عقل)

ژیری واتە بیرکردنەوەی ئێمە، کە ئەبێتە هۆیە ئەوەی کاردانەوەمان هەبێت، هەر ژیرییە کە کۆنترۆڵی ژیانمان دەکات، و دەتوانێت کاریگەری لەسەر چواردەوریش دابنێت، ئێمە بە بەکارهێنانی عەقڵ ئەتوانین هەم خۆمان هەم چواردەورەکەشمان کۆنترۆڵ بکەین بە لێزانانە و بتوانین

داغڵ بە مێشـــکیان بین و ئەو زانیـاریـانەی دەمـانەوێت بە ئاسانی ئاڕاستەیان بکەین.

ژیری (عقل) دەکرێت بە دوو بەشـــەوە ئەوانیش (ئاگاهی و نائاگاهی) یان (هەســـت و نەســـت) یان (وعی و لا وعی) یا (شـــعور و لاشـــعور)، جیاوازی نییە، تەنها بۆ ئەوە هەموو وشەکانم نوسیوە تا لە هەرشوێنێک وشەکەت بەرچاوکەوت بزانیت کە هەمان مەبەستە.

هەســـت: بـریـتـییە لەو کـاردانەوانەمـان کە لەڕێگەی ٥ هەســـتەکەوە ئـاڕاســـتەمـان دەکرێـت، خۆمـان دەتوانین کۆنترۆڵیـان بکەین، بۆ نمونە تۆ و هـاوڕێکـانـت دەچنە مـاڵی هاوڕێیەکتان بۆ ســـەیرکردنی یاری تۆپی پێ، ئێوە لەڕێگەی هەستی بینینەوە یاریەکە دەبینن، لەڕێگەی هەستی بیستنەوە گوێتان لە دەنگی بێژەرەکە دەبێت، کاتێک میوە و شـــیرینی دەخـۆن، لەڕێـگەی هەســـتـی بەرکەوتـنەوە مـیـوەکـان هەســـتپێـدەکەن و لەڕێگەی هەســـتی تـامکردنەوە چێژ لە خواردنەکەی وەردەگرن، هەموو ئەم هەستانە کە لەڕێگەی ٥ هەســـتەکەوە هەســـتت پێکردووە، وای کردووە کە تۆ بڵێی هەستێکی خۆشم هەبوو.

زۆربەمان لەوانەیە وا تێگەشتبین کە عەقڵی مرۆڤ تەنیا یەک بەشە و هەر ئەوەیە کە بیری پێ دەکاتەوە و بەکاری دێنێت. بەڵام نەخێر، عەقڵ وەک پێشتر باسکرا دەکرێت بە دوو بەشەوە ئاگاهی و نائاگاهی، ئاگاهی ئەو بەشەی عەقڵ بوو کە بەرپرسیار بوو لە زۆربەی کارەکانی ڕۆژانەمان وەک بیرکردنەوە و کۆنترۆڵکردنی زۆرینەی کردارە خۆویستەکان وەک بینین و بیستن و جوڵە، ئەی نائاگاهی چییە؟

نەست: ئەو بەشەی عەقڵە کە هەندێ جار پێشی ئەوترێت عەقڵی باطن یا ژێری ناوەوە، ئەم بەشەی عەقڵ بەرپرسیارە لە کۆنترۆڵکردنی ئەو کردارانەی بە بەدەست خۆمان نین واتە خۆنەویستن، وەک سوڕی خوێن، لێدانی دڵ، هەناسەدان، دەردانی هۆرمۆنەکان، خووەکان وەک (پەنجە تەقاندن)، زۆر دوبارەکردنەوەی قسە.

بەشی ئاگاهی عەقڵ دەتوانێت لە یەک چرکەدا، زیاتر لە ٧ جۆر زانیاری وەربگرێت و لێکیبداتەوە، بەڵام بەشی نائاگاهی لە یەک چرکەدا دەتوانێت زیاتر لە دوو ملیار زانیاری وەربگرێت و لێکی بداتەوە، کە ژمارەیەکی سەرسوڕهێنەرە، واتە بەشی نائاگاهی عەقڵ لەچاو بەشی ئاگاهی توانایەکی

زۆر بێ ســـنوری هەیە، هەر بۆیە ئێمە لەم کتێبەدا باس لەوە دەکەین چۆن ســـود لە توانای نائاگاهی مێشـــکی خوێندکار وەرگرین و لەو ڕێگەوە زانیـاریەکـانی ئـاڕاســـتە بکەین کە توانایەکی بێ سنوری هەیە.

نائاگاهی لەچی بەرپرسیارە؟

نائاگاهی لە زۆری ڕوداوەکانی ژیانمان بەرپرســـە، بەڵام بەگشـــتی بەپێی لێکۆڵینەوەکان دوو بۆچون هەیە دەربارەی نائاگاهی.

یەکەم:نـائـاگـاهـی شـــوێـنـی دامـرکـانـدنەوەی حەزە قەتیسکراوەکانە: ئەوانەی باوەڕیان بەم بۆچوونە هەیە پێیان وایە کە نائاگاهی تەنیا و تەنیا شـوێنی قەتیسـبوونی ئەو حەز و ویســـتانەیە کە ئێمە لە ژیانی ڕۆژانەدا ناتوانین پێی بگەین، بۆیە نائاگاهی بەدوای دەرفەت و کەلێنێکدا دەگەڕێت، تا ئەم حەزەی دەربڕێت و خۆی ئاشکرا بکات.

بۆ نمونە تۆ لە ڕۆژدا لەگەڵ کەسێک ناکۆکیت هەیە و ڕقت لێیەتی و حەزدەکەی تۆڵەی لێ بکەیتەوە، لەکـاتی خەوتنـدا نائاگاهی ئەم حەزەی تۆ بەشـێوەی خەوبینین پێت نیشـــان ئەدات تـا حەزەکەت بێتەدی، بەم جۆرە حەز و ویســـتەکەت

دائەمرکێتەوە، یان زۆرجار لەوانەیە بەســـەرتا هـاتبێت بە تونێتی یـا برســـێتی خەوت لێ ئەکەوێـت، چونکە لە ڕۆژدا تونیت بووە، نائاگاهی ئەم حەزەی بۆ کردویت بە خەو بینین و لە خەوتا ئەبینیت ئاو دەخۆیتەوە.

هەر ســـەبارەت بە بۆچونی یەکەم ئەوەی کە زۆر گرنگی پێـدەدرێـت و بە بەڵگە لەســـەر ئەو بۆچـونە دادەنرێـت، دامـرکـانـدنەوەی حەزە جـنســـیـیەکـان، واتە ئەو حەزە جنســییانەی کە لە ڕۆژدا لە ناخماندا قەتیس بوون و ناتوانین پێی بگەین، ئەم جۆرەیـان لەســـەرەتـای تەمەنی گەنجییەوە دروســـت دەبێت، کاتێک لە ڕۆژدا ناتوانیت بە هیچ هۆکارێک حەزە جنســـییەکـانـت دامرکێنیتەوە، بۆیە لەکـاتی خەوبینین نائاگاهی هەڵدەستێت بە دروستکردنی سیناریۆیەک کە خۆت ڕۆڵی تێدا دەبینیت و ئەگەیت بە حەزەکەت و دائەمرکێتەوە، ئەم جۆرە خەوبینینە لە کۆمەڵگای ئێمە بە (شـــەیتانی بوون) یان (خەوی گەنجانە) ناسراوە.

دووەم: نـائـاگـاهی کـانگـای داهێـنان و بیرکردنەوەی چاکە، بۆچونی دووەم ئەوەیە کە نـائـاگـاهی شـــوێنی بیری چاک و داهێنان و کرداری چاکە، و بەڵگەش بۆ بۆچونەکە ئەوەیە کە

بەشــێکی زۆر لە داهێنانە گەورەکانی مێژوو فکرەکانیان یا لە خەوبینینێکەوە وەرگرتووە، یـان لە حـاڵەتێکـا کە نـائـاگـاهی داهێنەر چالاک بووە لەو کاتەدا فکرەکەی دروستبووە، نمونە بۆ ئەمە وەک (دروســـتکردنی دەرزی مەکینەی درومـان) و (دروســـتکردنی ســـایتی گوگڵ) و دۆزینەوەی (یـاســـای کێشکردن) لەلایەن ئیسحاق نیوتن.

لەکاتێکدا عقڵی ئاگاهی بۆ ئەوەی قســەیەک تیا بچەســپێت پێویستی بە ٢٥٠ جار دووبارە کردنەوە هەیە، بەڵام نائاگاهی تەنها بە ١ جار قسەکە دەچەسپێت، واتە ئەگەر تۆ بتوانی کار لەسەر نائاگاهی خوێندکارەکەت بکەیت و بزانیت لە چ کاتێکدا نـائـاگـاهی چـالاکە و چۆن ئەتوانی چـالاکی بکەیت، ئەوکـات دەتوانیـت ئەو زانیـاریەی کە هەتە بە ١ جـار بەرامبەر ٢٥٠ جـاری پێشـــوو بە ئـاســـانتر لە مێشـــکی خوێندکـارەکەتدا بیچەســـپێنیت، بۆیە لێرە بەدواوە باســـی ئەو کات و شـــوێن یـاســـا و تەکنیکـانە دەکەین کە دەبێتە هۆی چـالاکبوونی نائاگاهی و کردنەوەی مێشکی ناوەوەی خوێندکار.

یاساکانی نائاگاهی (عەقڵی ناوەوە)

عەقڵی ناوەوە (نائاگاهی) کۆمەڵێک یاسای هەیە کە بەشێکی یاساکانی لەلایەن د.ئیبراهیم فەقێ (خوا لێی خۆشبێت) دۆزرایەوە، ئێمە لێرەدا تەنها باسی ئەو یاسایانە دەکەین کە خزمەت بە بابەتەکە دەکەن و پەیوەندی بە بابەتەکەی ئێمەوە هەیە، یاساکانیش ئەمانەن:

١- چالاکیەکانی عقلی ناوەوە

پوختەی ئەم یاسایە ئەوەیە کە ئەڵێ: عقل لە هەمان جۆری خۆی بیرکردنەوە فراوان دەکات، بۆ نمونە تۆ ئەچیتە بازاڕ هەست ناکەی هیج موبایلیک لە جۆری گالاکسی نۆت ٩ ببینیت، بەڵام ئەگەر ماوەیەک ئەوە بکەوێتە مێشک و بتەوێ موبایلیک لە جۆری گالاکسی نۆت ٩ بکڕیت، بێگومان ماوەیەک بیر لەو جۆرە ئەکەیتەوە، دوای ئەوە بچیتە بازاڕ ئەو جۆرە زۆر دەبینیت، ئەمەش لەبەر ئەوەی تەرکیزت لەسەر ئەو جۆرەیە بۆیە مێشک شتەکانی تر وەلا ئەنێ و ئەو شتەی لەو موبایلەوە نزیک بێت ئەیهێنێتە پێشچاوت، بەم جۆرە بیرکردنەوەکەت فراوان دەبێت و ئەوەی گالاکسی نۆت ٩ بێت دەیبینیت.

به کورتی واته مێشک لەسەر هەرشتێ بەرنامەڕێژ ببێ، له هەمان جۆری ئەو شته فراوان ئەبێ، بۆیه تۆ کاتێک وانەیەک باس دەکەیت بتوانیت ئەو وانەیه بگەیەنیته بەشی ناوەوەی مێشکی خوێندکار ئەوکاته خوێندکار زۆر به ئاسانتر دەگاته بەشەکانی تری وانەکه و بەدوایدادەچێت.

٢- یاسای هاوشێوەکان

یەکێک لەو یاسا گرنگانەی که ئەتوانیت سودی لێ وەرگرین ئەم یاسایه، که ئەتوانیت ئەو زانیاریەی هەته بەجۆرێک ئاراستەی خوێندکاری بکەیت به ئاسانی بکەویتەوه بیری، چۆن؟

به نمونەیەک ڕوونی دەکەینەوە، بۆ نمونه من پێتەڵ بۆ ماوەی ٣٠ چرکه بیر له شتێک بکەرەوە... دوای ٣٠ چرکەکه پرسیارت لێ دەکەم ئەمڕۆ چەند شەممەیه؟ تۆ یەکسەر دەڵێیت دوو شەممەیه، له کاتێکدا لەوانەیه تۆ ئەسڵەن هەر بیرت لای ڕۆژەکانی هەفته نەبووبێت، بیرکردنەوەی تۆ شتێکی تر بوو، بەڵام من به پرسیارێک زانیاریەکی مێشکی تۆم دەرخست، بەهۆی وشەیەکەوه که لەگەڵ زانیاریەکەیا

وەرگیراوە پێشتر، پێشتر مێشکی تۆ وا بەرنامەڕێژ بووە کە پرسیار کرا لە ڕۆژ تۆیش وەڵامەکەت ڕۆژێکی هەفتە بێت.

کاتێک تۆ لەڕێگەی هەستی بینین یا بەرکەوتن یا تامکردن یا هەر هەستێکی تر زانیاریەکەت ئاراستەی خوێندکار دەکەیت، ڕاستەوخۆ ئەو زانیاریە و هەستەکە ئەبێ بە یەک فایل و داغڵ بە یادگەی مێشکی دەبێت، دواتر بۆ بیرکەوتنەوە هەرکامێکیان دەتوانن ئەوی تر بهێننەوە یاد، بۆ نمونە لەوانەیە زۆرجار بەسەرتا هاتبێت حەزت لە گۆرانییەکە بەس بیرت ناکەوێتەوە وشەکانی چییە تا بەدوایا بگەڕێی دێیت ئاوازەکەی لەبەر خۆت ئەڵێیتەوە ئۆتۆماتیکی گۆرانیەکەت بیردێتەوە یا وشەیەک دوانی گۆرانیەکە ئەزانی ئۆتۆماتیکی ئەوانی ترت بیردێتەوە، بۆچی؟ چونکە گۆرانییەکە و ئاوازەکە بە یەک فایل داغڵ بە یادگەت بووە.

(بۆ خوێندنەوەی زیاتر دەربارەی مێشک و نائاگاهی ئەتوانیت کتێبی خود نائاگا و خەواندنی موگناتیسی بخوێنیتەوە کە بە ڕونتر باسمان کردووە، یان پەیپەری زانستی دەرونشیکاری و دروستبوونی کەسایەتی)

گرنگی لایەنی دەروونی

لایەنی دەروونی خوێندکار پێش زانستەکە یەکێکە لەو شتانەی کە پێویستە گرنگی پێ بدرێت، چونکە ئەگەر لایەنی دەروونی جێگیربوو زانستەکە بە ئاسانی وەرەگیرێت، بە پێچەوانەشەوە لایەنی دەروونی جێگیر نەبوو، باشترین وانە بڵێیتەوە شوێنی خۆی ناگرێت.

لایەنی دەروونی لە هەموو بوارەکانی ژیان ئەوەنەدە گرنگی پێدراوە کە زۆرجار بۆ ڕیکلامی بازرگانیش بەکاردەهێنرێت، دیقەتی ڕیکلامی کۆمپانیا گەورەکان بدە، ڕیکلام بە کێ دەکەن؟ بە ئەکتەرە کۆمیدییەکان، بۆچی؟ چونکە ئەو ئەکتەرە بە پێکەنین و کۆمیدیا تێکەڵ بە مێشکی بینەر بووە، بۆیە کۆمپانیاکان ئەوە لێکەدەنەوە ئەڵێن کاتێک ئەم ئەکتەرە بەرهەمەکەمان دەناسێنێت، ئۆتۆماتیکی بیرکردنەوەیەکی خۆش لای بینەر دروستەکات.

لە هۆڵەکانی یاری لەشجوانی زۆربەی ئاوێنەکان کە دانراوە، جۆرە ئاوێنەیەکە بەشێکی قۆقزە، بۆئەوەی کە لەو ئاوێنەوە سەیری لاشەت ئەکەیت، هەستبکەیت بە یارییەکان گۆڕانکاریت کردووە و ماسولکەکانت گەورە بووە، لەکاتێکا

جۆری ئاوێنەکەیە ماسولکەکانت گەورە دەرەخات، ئەم تەکنیکە لە هۆڵەکان بەکاردێت، تا یاریزان لەڕووی دەروونیەوە تەواو ئاسودەبێت لەگەڵ یاریەکەیا و هەست بکات کە ڕۆژ بە ڕۆژ سود لە یاریەکان وەرەگرێت.

تەنانەت لە دەرکردنی مۆڵەتی شۆفێری لەگەڵ ڕاهێنەرێک قسەم کرد، ئەیوت خۆی بەپێی یاسا ئەبێت دە خولەکی یەکەم هەڵە تۆمار نەکەین لەسەر شۆفێر چونکە شۆفێر لەو کاتەیە فشاری لەسەرە.

لایەنی دەروونی لە هەموو بوارەکان ئەوەندە گرنگی پێدراوە، بەداخەوە بەس لای ئێمە لە قوتابخانە تا ڕادەیەک ئیهمال کراوە، مامۆستا وا ئەزانی ئەرکەکەی بەس ئەوەیە بچێتە پۆلەوە بە کتێبێکی کرچ و کاڵەوە و دەرسەکەی بڵێتەوە و تەواو، ئیتر نازانێت تا چەند دەروونی خوێندکارەکانی جێگیرە؟ تا چەند ئامادەیە بۆ وەرگرتنی وانەکە؟!

بەداخەوە چەندین جار لە زانکۆ تێبینی ئەوەم ئەکرد خوێندکار لە ترسی سیمینار و قسەکردن و فشار حەبی ئەخوارد!! ئەگەر مامۆستا تەواو دەروونیەن ئەم خوێندکارەی وا لێکردبێت کە هەموو شتەکان بە ئاسایی ببینێ و فشاری

نەبێت و باوەڕی بە خۆی بێت، چ پێویســـت بە حەب خواردن ئەکا؟!

سەرۆکی کۆمپانیای پانگ دۆنگلای چینی بە کارمەندەکانی وتووە "ئەگەر بەیانی لەخەو هەستان و جەوتان باش نەبوو، دەتوانن نەیەن بۆ ســـەر کـار و بە مۆڵەت بۆتـان هەژمـار دەکرێ".

ئەو چینەی کە کۆمپـانیـا و کـارگەکـانی بەرهەمەکـانیـان گەشـتۆتە هەموو جیهان و هیچ ماڵێک نییە بەرهەمێکی چینی تیا نەبێ، بەو جۆرە کارمەند پەروەردە دەکەن، ســـەرۆکی کۆمپانیاکە ئەزانێ کە دەرونی ناجێگیر و جەوێکی نالەباری کارمەند ئەگەری هەیە کە کاریگەری لەسەر کار و کۆمپانیاکە هەبێت، حورِیاتی ئەوەی ئەداتێ کە نەیەتە سەر کار.

ئەگەر وەک مامۆســـتا بتوانیت بارێکی دەروونی جێگیر بۆ خۆت و خوێندکـارەکـانـت بڕەخســـێنیت، ئەرکی خۆت زۆر ئاســـانتر دەبێت و بە کەمترین ماندوو بوون زۆرترین ســـود دەگەیەنیت.

هۆرمۆنی دۆپامین چییە؟

دۆپامین هۆرمۆنێکە کە لەلایەن مێشکەوە دەردەدرێت، کار لەسەر بەشەکانی تری لەش دەکات، بە هۆرمۆنی دڵخۆشیش ناسراوە چونکە هۆرمۆنێکە پەیوەندی بە هەستکردن بە دڵخۆشیەوە هەیە. (لێرەدا بە هۆڕمۆن ناوم بردووە، بەڵام بەپێی چەند سەرچاوەیەک هۆرمۆن نییە، بۆ تێگەشتن ئەو وشەم بەکارهێناوە)

رۆڵی دۆپامین لە لەشدا چییە؟

دۆپامین هەستی جێژوەرگرتن، باوەڕبەخۆبوون، هاندانت پێدەبەخشێت، کاریگەری هەیە لەسەر بیرەوەری، فێربوون، خەوی ڕێک، باری دەروونی، کاریگەری هەیە لەسەر گەددە.

ئەگەر ڕێژەی دەردانی دۆپامین لە لەشدا زۆربوو هەست بە چی دەکەیت؟

کاتێک ڕێژەی دۆپامین لە لەشدا زۆر دەردەدرێت، هەستکردن بە دڵخۆشی و خود هاندانت بۆ دروست دەبێت، گەددەت بە شێوەیەکی باشتر کاردەکات، توانای فێربوون و تەرکیزکردنت زۆر باشتر دەبێت.

ئەگەر ڕێژەی دەردانی دۆپامین لە لەشدا کەم بوو هەست بە چی دەکەیت؟

کاتێک ڕێژەی دۆپامین لە لەشـــدا کەم دەکات، هەســـت بە نەرێنیبوون دەکەیت، ماندووبون، دڵتەنگی، لە حاڵەتێکدا زۆر کەم بێت لەوانەیە ببێتە هۆی لەدەســـدانی بیرەوەری، ناڕێکی خەو، گۆڕانی باری دەروونی.

دۆپامین و ئاڵودەبوون بە ماددەی هۆشبەر.

کۆمەڵێک تەکنیک و هۆکار وا ئەکەن کە ڕێژەی دەردانی هۆرمۆنی دۆپامین زیاتر بێت، لە پشـــترا باســـمان کرد کە زیادبوونی هۆرمۆنی دۆپامین دەبێتە هۆی دڵخۆشـــی و چێژ وەرگرتن، کەسـانێک بۆ وەرگرتنی ئەو هەسـتە خۆشـە و چێژ وەرگرتن و دەردانی دۆپامین بە ڕێگایەکی غەیری سروشتی، مـاددەی هۆشـــبەر بەکـاردەهێنن، مـاددەی هۆشـــبەر و دەرمانەکان وا دەکەن کە بە ڕێگەی نا ســـروشـــتی دۆپامین زیاد لە پێویســـتی لە لەشـدا دەربدرێت، بەم جۆرە هەسـتێکی خۆش بۆ بەکارهێنەری ماددەکە دروســـت دەبێت، هەســـت کردن بەو خۆشییە وا لە بەکارهێنەر دەکات کە بۆ جارێکی تر ماددەکە بەکاربهێنێتەوە، بە بەکارهێنانەوەی دوبارە و ســـێ بارە، دەردانی هۆرمۆنی دۆپامین بە ســـروشـــتی لە لەشـــدا لەکاردەکەوێت و بۆ مەبەســـتی دەردانەوەی کەســـەکە وای

لێدێت بەردەوام پشت بە ماددەی هۆشبەر و دەرمان ببەستێت، بە جۆرێک کە دەرمانەکەی لێ بڕا هەست بە دڵتەنگی و نائارامی دەروونی دەکات، بەوە دەوترێت ئاڵوودەبوون.

ڕۆژووی دۆپامین بۆ ڕێگری لە ئاڵوودەبوون.

هۆرمۆنی دۆپامین چۆن کەمی ئەبێتە هۆی دڵتەنگی و نائارامی باری دەروونی، زیاد لە پێویست دەردانیشی دەبێتە هۆی گرفتی تەندروستی، لەوانە ئاڵودەبوون، بۆ نمونە ئاڵودەبوون بە سایتە خراپەکان یان مادده هۆشبەرەکان و دەرمان.

پزیشکێکی دەروونی لە زانکۆی ستانفۆردی ئەمریکی بابەتێکی لە ڕۆژنامەی وۆڵ ستریت جۆرناڵدا بڵاوکردۆتەوە بەناوی (ڕۆژووی دۆپامین).

پزیشکەکە باس لەوە دەکات کە بۆ هاوسەنگی لەنێوان کەم و زۆری دەردانی هۆرمۆنی دۆپامین پێویستە جار جار لەو شتانە دورکەوینەوە کە هەستی خۆشیمان پێدەگەیەنن و ئەبنە هۆی زۆر دەردانی دۆپامین، چونکە زۆر دەردانی دۆپامین بەهۆی شتێکەوە ئەبێتە هۆی ئاڵودەبوون بەو

شـــتە، پزیشـــکەکە باس لەوە دەکات کە زیاد لە پێویســـت بەکـارهێنـانی ئـامێرە زیرەکەکـان و یـاری ئەلکترۆنی ئەبێتە هۆی ئەوەی هەســـت بە خۆشـــی بکەین و دۆپـامینی زۆر دەربدرێت لەکاتی یاریکردن، بۆیە بۆ هاوســـەنگی پێویســـتە لانیکەم مانگێک لەو ئامێرانە دورکەوینەوە.

کاریگەری دۆپامین لەسەر کارەکانی ڕۆژانەمان.

دەردانی دۆپـامین و هەســـت کردن بە چێژوەرگرتن وا دەکـات کـارەکـانی ڕۆژانەمـان بـاشـــتر ئەنجـام بـدەین، لە پرۆسەی فێربوون فێربوون باشتر دەکات.

کـاتێک تۆ تونیتە و پەرداخێک ئـاو دەخۆیتەوە، لەم کـاتەدا دۆپـامین دەردەدرێـت و بە دەردانی دۆپـامین هەســـت بە چێژێک دەکەیت، بۆیە هەرکات تونیت بێت، مێشـــکت هـانت دەدات کە ئاو بخۆیتەوە چونکە بە خواردنەوەی ئاو هەســتی چێژوەرگرتنـت بۆ دروســـت بووە، بەم جۆرە جـارێکی تر دۆپامین دەردەدرێت و ئەو کردارە بەردەوام دوبارەدەبێتەوە.

دۆپامین هۆکاری دروستبوونی بەشێک لە خووەکانە

بەشـــێک لە خووەکان کە کرادەرێکە مرۆڤ زۆر دوبـارەی دەکـاتەوە، دۆپـامین هۆکـارە بۆ دروســـتبوونی، چونکە بە

دەردانی دۆپامین دوای ئەنجامدانی کارەکە وا دەکات هەستێکی خۆشت هەبێت، لێرەدا بە نمونە باسی دەکەین.

پەنجە تەقاندن یا پشت و مل تەقاندن خوویەکە ئەگەرچی زیانیشی هەبێ، بەڵام زۆرکەس کردویەتی بە خوو ئەویش بەهۆی ئەو هەستە خۆشەی کە لەکاتی تەقاندنەکەدا ڕوودەدات، ئەگونجێ یەکەمجار بەبێ ویستی خۆت پەنجەیەکت تەقابێت یا پشتت تەقابێت، بەڵام لەو کاتەیا هەستێکی خۆشت ئەداتێ، دوای ئەمە مێشت بۆ وەرگرتنەوەی ئەو هەستە خۆشە داوای دوبارەکردنەوەی ئەو کردارە دەکاتەوە چونکە بە دوابرەکردنەوەی جارێکی تر دۆپامین دەرەدرێت و هەستە خۆشەکەت بۆ دروست دەبێتەوە، بەم جۆرە ئەبێتە کردارێکی دوبارە و خوو.

باسکردنی دۆپامین زیاتر هەڵدەگرێت و بە چەند لاپەڕەیەک تەواو نابێ، بەڵام ئەوەی بۆ باسەکەی ئێمە گرنگە تەنها ئەوەندەیە، بە خوێندنەوەی بابەتەکانی دواتر زیاتر بابەتەکە ڕوون دەبێتەوە.

دەرونسازی خوێندکار

لەم بەشــەدا چەند تەکنیکێکی دەرونیمان داناوە تا دەرونی خوێنـدکـار ئـامـادە بکەیـت بۆ وەرگرتنی وانەکە، بەڵام پێش تەکنیکەکان چەند باسێک دەربارەی دەرونی خوێندکار بکەین بەتایبەت چینی هەرزەکار.

خوێندکار بە گشتی حەزی بە پێشبڕکێیە

خـوای گەورە لە ئـایەتـی ١٣٣ ســـورەتـی ئـال عـیـمـران ئەفەرموێ (وَسَـــــارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّـةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ)

واتە: وە پێشـــبڕکێ و پـەلـە بکـەن بۆ لێخۆشـــبوونێك لـە پەروەردگارتانەوە، وە بۆ بەهەشـــتێك کە پانتایەکەی فراوانە بە فراوانی ئاسمانەکان و زەوی کە گەورەترین دروستکراون کـە خوای گـەورە ئـەو بـەهـەشـــتـەی ئـامـادەکردووە بۆ ئـەو کەسانەی کە تەقوای خوای گەورە ئەکەن.

ســـەیرکەن تەنانەت خوای گەورەش کە ئەفەرموێ داوای لێخۆشـبوون بکەن، بە شـێوازێک پێمان دەڵێت کە پێشـبڕکێ بکەین، چونکە مرۆڤ سـروشـتی وایە حەزی بە پشـبڕکێیە، زۆرجار خۆشـترین خواردن لەسـەر سـفرە دادەنرێت بەتەنیا

تاقەت نییە بیخۆیت، بەس کە چوار کەســـت لەگەڵ بێت و خواردنەکە کەم بێت، زیاتر حەزی پێ ئەکەیت، منداڵ لە ماڵەوە چەندین جۆر پاقلاوە و شیرینی بۆ دانێ وەک هی مزگەوت و کـاتی مەولونـامە و حەفلەی بوک و زاوا چێژی نییە لەلای، چونکە لە ماڵەوە بەبێ پێشبڕکێ دەسی کەوتووە.

تەنـانەت لە پەیوەنـدی خۆشـــەویســـتی دوو ڕەگەزیش پێشـــبڕکێ هەیە، زۆرجار پێشـــبڕکێیە وا ئەکات تۆ کەســێک بـچـێـتە دڵـتەوە، لەوانەیە چەنـدیـن کەس هەبـن لە هەمـوو ڕوویەکەوە زۆر لەو کەسـە باشـتر و جوانتریش بن، بەڵام ئەو کەســـەی کە ئەچێتە دڵتەوە ئەو کەســـەیە کە زۆرترین کەس پێشبڕکێ لەسەر بەدەسهێنانی ئەکەن.

ئەو مامۆســتایانەی لە پۆلەکانی بازنەی یەکەم (١ و ٢ و ٣) وانەیـان وتـبـێـتەوە ئەزانـن، زۆربەی کـات قـوتـابـیەکـان ئاواتەخوازن بەو قوتابییەی کە مامۆســـتا پێی ئەڵێ هەســـتە تەختەکە بسڕەوە! زۆربەیان پێشـبڕکێ ئەکەن لەسـەر تەختە ســـڕین، خۆ تەختە ســـڕین ئەوە نـاهێنێ، بەڵام چونکە پێشـــبڕکێی لەســـەرە لای قوتابیەکان وا ئەزانن گەورەترین خەڵاتە، یان کـاتێک قوتـابیەک ئەڵێ مـامۆســـتـا بچم بۆ ئاو

خواردنەوە دوای ئەو یەکسەر هەموویان وا ئەڵێن، چونکە هەست بە بوونی پێشبڕکێ ئەکەن و ئەیانەوێ بەشێک بن لەو پێشبڕکێیە.

کەواتە دروستکردنی پێشبڕکێ زۆر گرنگە و وا ئەکات ئامانجەکەت لا گرنگتر دەربکەوێت، بەتەنیا لە دەشتێکا دانیشت نیشانە شکاندن بکەیت هەرگیز ئەو چێژەی نییە وەک لەوەی لەگەڵ چەند کەسێکدا پێشبڕکێ لەسەر نیشانەکان بکەن.

هەرزەکار حەزی بە ستایشە نەک قەناعەت

سروشتی مرۆڤ بە گشتی وایە کە حەزیان بە ستایشکردن و پیاهەڵدانە، بەڵام هەرزەکار زیاتر لە مرۆڤێکی ئاسایی حەزی بە ستایشکردنە هەر ئەو تەکنیکەشە ئەتوانی بۆ زۆر مەبەست بەکاریبێنیت.

ڕۆژێک بۆلای عەرەبانەیەکی لەفە چووم لەفەیەکی قاورمە بکڕم، لەوکاتەدا کە خەریکبوو قاورمەکەی تێ ئەکرد، وتم وەستا ئەم قاورمەی تۆ زۆر تایبەتە بەچی دروستیەکەی لەتکە نۆکە یا نۆکی کوردیە؟

وتی: ئەمەی من نۆکی کوردیە و ئـاوا دروســـتیکەم و شــوێنەکانی تر بە لەتکە نۆک ئەیکەن و ئەمەی من نۆکەکەی کوردیە... هتد.

ئەو پیاوە تاقێ باش قســەی بۆ کردم و وەســفی نۆکەکەی کرد، لەکـاتێکـا قـاورمە لەوانەیە جیـاوازیەک هەبێ لەنێوان نۆکی کوردی و لەتکە نۆک، بەڵام بەو ڕادەیەش نییە کە بەو جۆرە تـامەکەی بگۆڕێت بڵێی جیاوازیەکەی زۆرە، بەس لەو پرسیارکردنەم دوو مەبەستم پێکا.

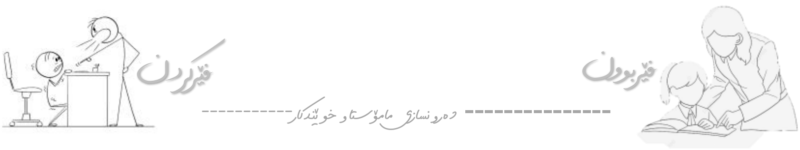
یەک/ مرۆڤ بە گشــتی حەزی بە ســتایشــکردنی خۆی و بەرهەمەکانیەتی.

دوو/ لە ســەردەمی ئێســتا هەموو کەسێک بەدوای هەلێکدا دەگەڕێت تا ناخی خۆی خاڵی بکاتەوە و قســـە بکات، ئەمە لە هەرزەکاردا زۆر باوە.

ســەیرکەن سۆشیال میدیاکان، کەناڵەکان، بەشێکی زۆری قســـەکەران گەنج و هـەرزەکـارن، ئەچیتە تیکتۆک، یوتیوب، زۆرینەی هەرزەکـارن هەریەکەو لە بوارێک قســـە ئەکـات و ســـیمینـار ئەکـات، ئەمە چەنێ بۆ خزمەتە بەشـــێکیش هۆکارەکەی پڕبوونی ناخ و خاڵیکردنەوەیەتی.

تەمەنی هەرزەکاری تەمەنێکی هەستیارە، لەو کاتەدا هەرزەکار خۆی بە دنیا ناگۆڕێتەوە وا هەستەکات پاڵەوانە، ئەیەوێ خۆی بسەلمێنێت، حەز بە مەجلیسی گەورە ئەکات، حەز ئەکات پێی بڵێن تۆ گرنگی، تەنانەت هەڵەش بکات هەڵەکەی خۆی لە ڕاستکردنەوەکەی تۆ پێ باشترە، لەو تەمەنەدا حەزناکات کەس فێری بکات، وا هەستەکات خۆی کامڵە، زۆرجار لە قوتابخانە سەعی ئەکەن و بابەتی دەرەکی ئەخوێننەوە بەس بۆ ئەوەی لە پۆلدا لەگەڵ مامۆستا بیکەنە مناقەشە و خۆیان بسەلمێنن.

لە سەردەمی ئێستا زیاتر پێویستمان بە خۆخاڵیکردنەوە هەیە، چونکە لە هەموو کاتێ زیاتر ناخمان پڕە، هەرزەکار بەتایبەتی زیاتر لە کەسێکی ئاسایی ناخی پڕە و پێویستی بە خۆخاڵیکردنەوە هەیە، لەبەر ئەوەی ئەم گەنجە قوڕبەسەرە دینار لە گیرفانیا نییە، لەماڵەوە دانیشتووە تۆزێ بە خۆشی کات بەسەر بەرێ، موبایلەکەی ئەکاتەوە، ئەچێتە تیکتۆک دانەیەک نەسیحەتی ئەکات، تەلەفیزیۆن ئەکاتەوە دانەیەک نەسیحەتی ئەکات، ئەچێتە مزگەوت مامۆستای ئاینی نەسیحەتی ئەکات، ئەچێتە مەکتەب مامۆستا نەسیحەتی



ئەکات، یەتە ماڵەوە کەسوکار نەسیحەتی ئەکەن، ئەچێتە هەر جێیەک لەژێر ناوی ڕاهێنەر و مامۆستای ئاینی و مامۆستا و مۆتیڤەیشن سپیکەر هەموویان کەوتونەتە نەسیحەتکردنی ئەم، ئەمیش ناخی پڕ ئەبێ لە قسە و نەسیحەت، خۆ ئەبێ کاتێکی هەبێ تا خۆی خاڵی بکاتەوە، ئاخر ئینسان ڕێگایەکی نەبێ بۆ دەربڕینی ناخی تەحەمولی زیاتر پڕبوون ناکات و لەوانەیە دواجار بە ڕێگای هەڵە ناخی خاڵی بکاتەوە، بەشێک لەو کەسانەی کە لە تەمەنی گەنجی و بەرەوسەر توشی کێشە دەبن، ئەوانەن کە بە منداڵی سەرکوتکراون و ناخیان دەرنەبڕیوە، لەم ڕۆژانەی دوایدا گەنجێک لە شوێنێک بە دەسڕێژی گوللە چەند کەسێکی کوشت، دواتر قسە لە گەنجەکە وەرگیرابوو، وتبووی لە منداڵیا کەسێکی زۆر بێدەنگ و بێ کێشە بووم.

بە پێچەوانەی ئەوانەوە ئەوانەی کە ناخیان دەرەبڕن لە تەمەنی گەورەیدا کەسانی سەرکەوتوو و زیرەکیان لێ دەرەچێ، مەرج نییە ناخ دەربڕین تەنها بە قسە بێت، زۆرجار جموجۆڵ و ڕاکە ڕاکیش ئەو فشارەی ناخ کەم ئەکاتەوە، چەندین کەس هەیە کە کەسانی زیرەک و مامۆستای ئاینین،

وەک باسیەکەن ئەڵێن لە تەمەنی منداڵیدا خێزانێک بەدەسیەوە داماوە و ئەوەنە هاروهاج و عەجول بووە.

خوێندکارێک ڕۆژانە کە ئەچێت بۆ قوتابخانە ڕۆژانە لانیکەم ٥ وانەی هەیە، واتە ڕۆژانە ٥ مامۆستا قسە بۆ ئەم خوێندکارە دەکەن، ناخی پڕ دەبێت، بیرکاری و زانست و کوردی و ئینگلیزی و عەرەبی و فیزیا و کیمیا ... هتد، جگە لەوەش هەندێ جار مامۆستا دەسەکات بە نەسیحەتیکردنیان بەردەوام ڕۆژانە ناخی پڕ دەبێت، دەی خۆ ئەبێ لانیکەم ڕۆژێک کاتی بدەیتێ تا ئەوەی وەریگرتووە خاڵی کاتەوە تا ئەمادەبێت بۆ وەرگرتنی وانەیەکی تر.

وانەی وەرزش و هونەر لە قوتابخانەکان بۆچی دانراون؟

بەداخەوە هەرچەندە لە بەشێک لە قوتابخانەکان ئەم دوو وانە ئیهمالکراون، و تەنها بۆ ئەوە دائەنرێن کە بەشەوانەی مامۆستاکانیان پێ پڕ ئەکەنەوە، بەڵام لە ڕاستیا بەقەدەر فیزیا و بیرکاری گرنگە، گرنگیەکەی بەشێکی لەوەدایە ئەم دوو وانە بۆ خۆخاڵیکردنەوەیە، خوێندکارێک ڕۆژانە فیزیا و کیمیا و بیرکاری ئەخوێنێت، ئەبێ کەمێک فشاری ناخی کەم بکاتەوە، بۆیە وێنە ئەکێشێت ئەو وزە و ناخ پڕیەی بە وێنە

کێشـــان دەرەبڕێت، وەرزش بۆ ئەوەیە خوێندکار ڕائەکات و یەت و ئەچێ، گۆڵێک ئەکات هاوار ئەکات، بەم شـێوازە ناخی خاڵی ئەکاتەوە، ئەوکاتە باشـــتر ئامادە ئەبێت بۆ وەرگرتنی وانەکانی تر، هەربۆیە وا باشـــە وانەی وەرزش و هونەر لە نـاوەڕاســـتی وانەکـان بێـت، بەڵام بەداخەوە لە هەنـدێـک قوتابخانە لەبەرچاوی موشـریف لە ناوەڕاستا دایەنێن، بەڵام دواتر مـامۆســـتـایەک بێ گوێدانە دەرونی خوێـندکـار ئەچێ وانەکە وەرەگرێ، ئیتر خوێندکار ناخی پڕە یان نا ئەو کێشـەی نییە.

هەندێک مامۆستاش لە دڵسۆزیان زۆرجار وانەی هونەر یا وەرزش وەرەگـرن و ئەیـکەن بە وانەی ســـیـمـیـنـار و نەسـیحەتکردن، ئەمەش کێشـــەیەکی ترە، جگە لە دەرزەکانی خۆیـان دوبـارە دێیت لەوکـاتەی بۆی دانراوە نـاخی خـاڵی بکاتەوە جارێ تر دەسئەکەیتەوە بە نەسیحەت.

قسەی ئەم خوێندکارەم قەت بیرناچێت.

ســـاڵێـک وانەی فیـزیـای پۆلـی ١٠م ئەوتەوە، نـزیکەی هەفتەیەک سیمینارم بۆ خوێندکارەکان دیاری کرد کە لەسەر بابەتێک سیمینار بکەن، بە ئینگلیزی، سیمینارەکە بە کوردی بوو، خۆم بۆ کردنەوە بە ئینگلیزی و هەفتەیەک ڕاهێنانم پێ ئەکرد، لە ڕاستیا نە من پێویستم بەو سیمینارە بوو، نە ئەوانیش پێویستیان بە نمرە بوو، بەڵام ویستم بەو جۆرە فێری دەربڕینیان بکەم، جگە لەوەش بەتاڵکردنەوەی ناخیان بێت، هی ئەو ماوەی وانەیان خوێندووە، بۆیە بە ئینگلیزیش دامنا، تا باوەڕبەخۆبونیان زیاد ببێت.

پاش یەک هەفتە لە ڕاهێنان، یەکێ لە خوێندکارەکانم هەڵساند تا سیمینارەکە پێشکەش بکات، خۆیان چوار خوێندکار بوون، واتە کە ئەو سیمیناری ئەکرد، تەنها چوار کەس دانیشتبوون، من و سێ خوێندکاری تر، بەڵام ئەم خوێندکارەم لەکاتێکدا لەکاتی ئاسایی زۆر باوەڕی بەخۆی بوو، زیرەک و عاقڵیش بوو، لە کاتی سیمینارەکە هەناسەی توند بوو، گیانی کەوتە لەرزین، وتم ڕۆڵە ئەوە بۆ وات

لێهاتووە خۆ ئەمانە هاوڕێی خۆتن، منیش چەند ساڵە دەرزتان پێ ئەڵێم، ئیتر شەرم لە کێ کێ ئەکەیت؟!

وتی: **مامۆستا وەڵا دە ساڵە ئەمە یەکەمجارە ئاوا هەستم قسە بکەم!**

سەیری ئەو ویژدانە! واتە تۆ دە ساڵە خوێندکارێکت سەرکوتکردووە و نەتهێشتووە هەستێ لەسەر تەختە وەک مامۆستا قسە بکات، واتە تۆ دە ساڵ وەک مامۆستا بەس قسەت بۆ کردووە، ئەی ناخی ئەو چی؟!

بۆیە مامۆستایان، سەرپەرشتیاران زۆر گرنگە، وانەکانی وەرزش و هونەر وەک بیرکاری و فیزیا بە سەرەکی دابنێین، لێپرسینەوەی لەسەر بێت کە حەقی خۆی پێدراوە یان نا.

زۆر گرنگە کە لانیکەم مانگی جارێک وانەیەک تەرخان بکەین بۆ خوێندکارەکانمان تا ئەوان قسە بکەن، گرنگ نییە لەسەر چ بابەتێک قسە ئەکەن، گرنگە کە قسە بکەن لەسەر هەر شتێک بێت، تەنها بۆ ئەوەی فشاری ناخیان کەمبێتەوە، زۆر ئاساییە ئەگەر خوێندکارەکانت ژمارەیان زۆرە لە مانگێکدا دوو وانە تەرخان بکە بۆ ئەوە هەر خوێندکارێک و ١٠ خولەک با قسە بکات.

لۆژیک یا بازنەی ئەو؟

ناکرێت خوێندکارەکانت بهێنیتە سـەرەوە بۆ ئاسـتی خۆت تا لێت تێبگەن و بەگوێت بکەن، بەڵکو ئەبێ تۆ دابەزیتە ئاستی ئەوان تا لێت تێبگەن.

کـاتێ تۆ ئەچیتە وڵاتێـک، نـاکرێـت بڵێی ئەبێ خەڵکی ئەم وڵاتە خۆیان فێری زمانی من بکەن، یا ئەوان ئەبێ دراوەکانین بگۆڕن بۆ هی وڵاتی من، نەخێر، بەڵکو ئەبێ تۆ دراوەکـانـت بکەیت بە هی ئەو وڵاتەی بۆی دەچیت، بەپێی زمانی ئەوانیش قسـە بکەیت، لە پەروەردەشـدا هەر وایە، تۆ وەک مامۆسـتا ئەبێت دابەزیتە ئاستی قوتابیەکانت لەڕووی هەڵسوکەوت.

ڕۆژێـک لەگەڵ یەک دوو خوێنـدکـار کێشـەیەکمـان بۆ دروست بوو، لەکاتی وانەکان هەرچەند ئەمویست بە لۆژیکی قسە بکەم و تێیان بگەیەنم کە بابەتەکە چییە و چۆنە و ئەوان هەڵەن، هەر نەمەتوانی قەنـاعەتیـان پێبکەم، بە پێچەوانەوە زیاتر سـور ئەبوون لەسـەر هەڵەکەی خۆیان، یەک دوو ڕۆژ وازم لێهێنـان و هیچم لەگەڵ نەوتن، ڕۆژێـک بەفرێکی زۆر باریبوو، ئەو ڕۆژە تۆزێک شـەڕە بەفرم لەگەڵ کردن و کێشـە

و هەڵەکانیانم وەلا نا، هەر ئەو ڕۆژە خۆیان باسـیان کرد کە بۆچی وایان کردووە و هەستیان کرد کە هەڵەن.

لەمەوە بۆم دەرکەوت زۆرکات بۆ ڕونکردنەوەی بابەتێک یـان قەنـاعەتکردن بە بەرامبەر پێویسـت نـاکـات لۆژیـک بەکـاربێنیت یـا بە ئەکـادیمی بتەوێت قەنـاعەت بە بەرامبەر بکەیت، چونکە زۆرکات بە تایبەت ڕەگەزی مێ حەز بە لۆژیک ناکەن و سروشتیان وایە زیاتر کار بە هەست و سۆز ئەکەن نەک لۆژیک، بۆ سـەلماندنی بابەتێکیش کە بۆیان دەرکەوێ خۆیان هەڵەن بەوە زیاتر هەسـت بە کەمی ئەکەن و ئەمەش وا ئەکـات زیـاتر ڕق هەڵگرن، بەڵکو لەبری سـەلمـاندن و بەکارهێنـانی قسـەی لۆژیکی بۆ قەنـاعەتکردن، وا باشـترە بچیتە بازنەی ئەو، واتە بچیتە ئەو ژینگەیەی کە ئەوی تیایە، ئەگەر منـاڵە وەک منـاڵ هەڵسـوکەوتی لەگەڵ بکەیت، یاری لەگەڵ بکە، بەوە هەسـت بە مورتاحی و گرنگیپێدان دەکات، هەرکات توانیت بچیتە بازنەکەی ئەو ئەوکات ڕاستکردنەوەی هەڵەکانی ئاسانە.

کارێک مەکە بەردەوام پێویستیان بە تۆ بێت

کاتێک هەستێکی باوەڕبەخۆبوون لای خوێندکار دروستەکەیت، جگە لەوەی وانەکەی لا خۆشەویست ئەبێت، هاوکات زیاتر لە وانەکەدا قوڵ ئەبێتەوە و ئەرکی تۆیش وەک مامۆستا ئاسان دەبێت، بە مەرجێک بتوانیت کارێک بکەیت ئیتر پێویستی بە تۆ نەبێت.

ڕۆژێک کۆبونەوەی باوکان بوو، کاتێک باوەکی خوێندکارەکان پرسیاری ئاستی خوێندکارەکانیان دەکرد، کاتێک یاکیان پرسیاری لە من کرد کە کوڕەکەی چۆنە لە وانەکەدا وتم: زۆر زۆر باشە و تەنانەت هەندێ جار ئەگەر لە پرسیارێکا هەڵە بکەم زۆرجار ئەو بۆم ڕاستەکاتەوە، کە وام وت دواتر بەڕێوبەرەکەم وتی بۆ شتێکی وات وتووە و چۆن ئەبێ مامۆستا بڵێ من هەڵە ئەکەم و تەلەبە بۆم ڕاستەکاتەوە.

نازانم کەی ئێمە ئەو غروریەتە فڕی ئەدەین، زۆر ئاساییە لە ساڵێکا جارێک میزاجم تەواو نییە ژمارەیەک یاسایەک بە هەڵە ئەنوسم و یەکێ لە تەلەبەکان ئەڵێ ئەمە هەڵەیە و ئەمە ڕاستەکەیەتی، ئەمە چی تیایە؟! بۆ ئێمە هەوڵ نەدەین کارێک بکەین کە خوێندکارەکانمان ئێمە تێپەڕێنن، ئێستا سەردەمی

پێشــکەوتنە زۆر ئاســاییە ئەبێ ئەوە قبوڵ بکەین کە بەڵێ ئەکرێ خوێندکارێک لە ئێمە زانیاری زیاتر بێت، بۆ قبوڵی ناکەین پێمان وایە ئەمە لە شــکۆی مامۆســتا ئەدات؟ نەخێر هەرگیز شــکۆی مامۆســتا بەوە ناشــکێت، پێم وایە ئەگەر مامۆســتایەک خوێندکارێک پەروەردە بکات کە هەموو کات پێویســتی بە مامۆســتاکەبێت و هیچ شــتێک نەزانێک جگە لەوەی مامۆســتاکە پێی ئەڵێت، ئەو مامۆســتا وەک دیکتاتۆر وایە، ڕاســتیەکەی ئەوەیە کە مامۆســتا هەوڵبدات بە جۆرێک خوێندکار پێبگەیەنێت کە ئیتر خوێندکارەکە پێویســتی بەم نەبێت بەڵکو بکەوێتە منافەســەیەکی زانســتی لەگەڵیا واتە لەڕووی زانستیەوە شان بە شانی مامۆستاکە بڕوات و ئیدی چاوەڕێی مامۆســتاکە نەکات کە شــتێکی فێربکات، بەڵکو هەوڵبدات خۆی فێربێت.

بەشی سێیەم

هەنگاوەکانی فێرکردن بە تەکنیکە دەروونیەکان

لەم بەشـــەدا باســـی ئەو تەکنیک و ڕێگایانە دەکەین کە بەهۆیەوە دەتوانین تێگەشـــتنی وانەکـان لای خوێـندکـار ئاســانتر بکەین و ڕێگای فێربوونێکی جیاوازتر پەیڕەو بکەین بۆ ئەنجامێکی کاریگەرتر.

لە بەشی یەکەم باسمان کرد کە کاتی گەیاندن گرنگی خۆی هەیە، بە کورتی ئەم بەشـە باسـی ئەوە دەکەین چۆن لە کاتی دڵخۆشـــی وانەکە بگەیەنین، یان لەکاتی نائارامی دەروونی خوێندکار چیبکەیت؟ چۆن بتوانیت خۆت هۆرمۆنی دۆپامینی خوێـندکـار زیـاد بکەیـت و کـاتەکە لەبەرژەوەنـدی وانەکەت بەکاربێنیت.

هەنگاوەکان

باوەڕبەخۆبوون لە خوێندکارەکانتا دروست بکە.

ئەم قســـە زۆر بـاوە کە دەڵێن تەلەبەیەک پرســـیـاری لە مـامۆســتا بکردایە و مـامۆسـتاکە وەڵامەکەی نەزانیایە ئەیوت ئادەی بزانم کێ زیرەکە و وەڵامی ئەو پرســـیارە ئەزانێ، بەو

جۆرە خۆی لە پرسیارەکە ئەدزیەوە، چونکە پێی عەیب بوو بڵێ نازانم.

ئەم خۆبەگەورەزانینەی مامۆستا ڕێگرە لەوەی خوێندکارێک بە تەواوی فێرببێت، قەیچێکە زۆر ئاساییە بڵێ نازانم، بەوە هیچ کەم ناکەیت.

هەستێکی خۆش لای خوێندکار دروستکە

زۆرجار دروستکردنی هەستێکی خۆش لای خوێندکار کاریگەری زیاترە لە پێدانی دەرەجە و خەڵات و دیاریش، هەستەکە ئەگونجێ تەنها بە قسەیەک بتوانیت دروستی بکەیت.

ڕۆژێک دوای ئەوەی بابەتێکم بۆ خوێندکارەکان باسکرد و وانەی دواتر خۆیان شەرحیان کرد، خوێندکارێکم هەستا و شەرحی کرد هەمان نمونەکانی خۆمی بەکارهێنایەوە، هیچ شتێکی تازەی نەوت، بەڵام ئەدایەکی جوانی کرد و موسەیتەر بوو.

کە تەواو بوو، زۆر دەستخۆشیم لێکرد و پێم وت (لە خۆم جوانتر شەرحت کرد، ئەگەر یەکێک بڵێ ئەو بابەتەم بۆ شەرح

بکە ئەڵێم تۆ بۆی شـــەرحکە چونکە لە خۆم جوانتر ئەزانی ڕوونی بکەیتەوە).

ئەم قسانە موجامەلەیەکی کەمی تیابوو، بەڵام وای کرد کە ئەو خوێندکارە یەک خۆی وەک مامۆستا ببینێ، دوو باوەڕبەخۆبوونی زیادبوو، سێ هەستێکی خۆشی بۆ دروستبوو و لەگەڵ ئەو هەستە خۆشە بابەتەکە تێکەڵبوو، بە جۆرێک ئەو بابەتە چەن قورسیش بووبێ، بەڵام بە هەستێکی خۆشەوە داغڵ بە مێشکی بوو.

قەیچێکە با جار جار بەو جۆرە خوێندکارەکانمان هان بدەین بڵێین لە من باشـــتری، لە فلان بواردا تۆ شـــارەزاتری، تەنها بەم چەند وشە تۆ کەسێک بنیات ئەنێی، وای لێ ئەکەی هەست بە بەرپرسیاریێتی بکات، وای لێ ئەکەی وەک تۆ چۆن وانەکە ئامادە ئەکەیت ئەویش ڕێی بۆ ڕۆشـنببێتەوە و خۆی بتوانێ ئامادەی بکات.

لەبری دەرەجە خەڵات و خواردن بەکاربێنە

کێشـەی پەروەردە و فێرکردن لای ئێمە بەشێکی ئەوەیە کە دەرەجە لای تەلەبە کراوەتە موقەدەس، وای لێکراوە کە تەلەبە هەموو شـتێک لەبەر دەرەجە بکات، تەنانەت

پاداشتەکانمان هەر بە دەرەجەیە، سزاکان هەر بە دەرەجەیە، کاتێ تەلەبە واجبێک حەل ناکات دەرەجەی لێ ئەشـکێنیت، کاتێ تەلەبە ئیشـێکی باش ئەکا دەرەجەی ئەدەیتێ، ئەی کوا فێربوون؟ کوا چالاکی؟!

تۆ ئەتوانی لە ئێسـتا بەدواوە ئەو شـێوازە بگۆڕیت، زۆر ئاسـاییە کاتێک خوێندکارێکت لە وانەکەت ئاسـتی زۆر باشبوو، یا ڕۆژێک جیاواز لە ڕۆژانی تر بەشداری زۆرتربوو، لەبری ئەوەی بڵێی ئەوە زائید دەرەجەیەک بۆ ڕۆژی دواتر پسکیت و شەربەتێکی بدەرێ، لەوانەیە پێکەنینت بەم تەکنیکە بێت، بەڵام زۆر ئاساییە و کاریگەرییەکەی زیاتر دەرەکەوێ، یان بۆ ڕۆژی دواتر کتێبێکی بە هەدیە بدەرێ، یان هەر هیچت دەسنەکەوت قەڵەم جافێکی خۆتی بدەرێ و با بزانێ کە ئەوە پاداشـتە، مەرج نییە هەدیەکە زۆر گەورە بێت، یا پێویسـتی ئەو پڕکاتەوە، بەڵکو ئەمە تەنها بۆ ئەوەیە هەسـتێکی خۆش لای ئەو دروست بکات.

چەندین جار قەڵام جافم بە هەدیە داوە بە خوێندکارەکانم لەبری دەرەجە وەک پاداشـت، قەڵەمجافەکان ئەسـڵەن هەر نەینوسیوە.

دەرس خوێندن لە پۆلدا دەقی قورئانی لەسەر نییە

باوەڕم وایە پۆلەکانی قوتابخانەکان بەتایبەت قوتابخانە حکومیەکان، هەستێکی تەواو ناخۆش و بێزراوی لای خوێندکار دروست کردووە، بە کۆمەڵی هۆکار لەوانە لێدان و توڕەبوون و دەرنەچوون و زۆر هۆکاری تر.

هەر دانیشتن لە پۆلەکاندا خۆی هۆکارە بۆ ئەوەی کە خوێندکار مێشکی گرێبدرێتەوە بە لاینە ناخۆشەکانی ژیانی، بۆیە وا باشترە جار بە جارێک لە دەرەوەی پۆلەکان وانە بخوێنرێت، بەتایبەت وانە زانستیەکان و ئەو وانانەی کە مەجالی چوونەدەرەوەی زیاترە.

ئێمە کۆمەڵێ شت ئەکەین پێمان وایە یاسایەکی جێگیرە و نابێ لێی لابدەین بۆ نمونە وانەخوێندن لە پۆلدا، خۆ ئەمە دەقی قورئانی لەسەر نەهاتووە کە ئیلا دەرس خوێندن ئەبێ لەناو پۆلدا بێت، لە هەفتەیەکدا ٥ وانەت هەیە قەیچێکە بە ٢ لە پۆلدا بێت و ٣ وانەی لە دەرەوە بێت.

لەکاتی وانەخوێندن چەنێک بتوانیت ڕۆتینات و هەندێ جددیات کەم بکەیتەوە ئەوەنە زیاتر وانەکە ئاسانتر ئەچێتە مێشکی خوێندکار.

لەگەڵ خوێندکار وەک هاوڕێ وابە

لە سـیمینـارێـک بووم دکتۆرێکی زانکۆ یەکێـک بوو لە میوانەکان، مامۆسـتایەکی تر بەسـەرهاتێکی ئەم دکتۆرەی باسکرد، وتی کاتێ تەلەبەکان ئەچنە ژورەوە بۆ وانەکەی پێی ئەڵێن (باوکە بێینە ژورەوە؟).

دکتۆرەکە خۆی باسـەکەی تەواو کرد وتی ڕاسـتە لە زانکۆ بەو جۆرە تەعامول لەگەڵ خوێندکارەکانم ئەکەم وەک باوک، بۆیە لە کـاتی قسـەکردنیش هەنـدێ جـار لەبری دکتۆر و مامۆستا ئەڵێن باوکە.

کـاتێـک لەگەڵ خوێنـدکـارەکەت وەک هـاوڕێ تەعـامول ئەکەیت، بەو جۆرە فشـار لەسـەری کەم دەکات، بۆیە زۆر بە ئاسـانتر ئەوەی پێی ئەڵێیت وەری ئەگرێت، لەوانەیە بڵێی من وەک هـاوڕێش تەعـامول نـاکەم و خوێندکارەکانیشـم هیچ فشـاریان لەسـەر نییە، نەخێر وا نییە، فشـار شـتێک نییە ببینرێت، و هەندێ جار خوێندکار نـازانێ پێناسـەی بکات، لەوانەیە خوێندکارەکەش وا هەستبکات فشاری لەسەر نییە، بەڵام لە بنەڕەتدا فشار بوونی هەیە ئەگەر کەمیش بێت.

با یەکتۆز بتگەڕێنمەوە بۆ ڕابردوو کاتێک لە زانکۆ بووین یا قوتابخانە، زۆرجار مامۆستا بابەتێکی بۆ باسەکردین زۆر قورس بوو لێی تێنەئەگەشتین، بەڵام هەمان بابەت کاتێک خوێندکارێکی هاوڕێمان بۆی شەرحەکردین زۆر بە ئاسانی لێی تێئەگەشتین، بۆچی؟

چونکە لە جاری یەکەم لە نێوان ئێمە و مامۆستا جددیاتێکی زۆر هەیە، تا ڕادەیەک فشار هەیە، ئەوەی بۆی باسەکردین وەک ئەرکێک سەیرمان ئەکرد، ئەرکیش ئەگەر زۆر ئاسانیش بێت، جێبەجێکردنی قورسە.

بەڵام کاتێک خوێندکارەکەی هاوڕێمان شەرحی ئەکرد بەدەم پێکەنین و قسە و سوعبەتەوە، لەم کاتەدا حاڵەتی جددیات بوونی نییە و فشاریش بوونی نییە، چونکە ئەزانین ئەگەر غەڵەتیش بکەین کێشە نییە چونکە لەو مەجلیسە کەسی تیا نییە لەو بابەتە لە سەروو ئاستی ئێمە بێت هەمووومان لە یەک ئاستدا بووین، بۆیە ئەمە وا ئەکا فشارمان لەسەر نەبێت، هەر بۆیە بابەتەکە بە ئاسانتر وەرەگرین.

کاریگەری مامۆستاکانی پێشتر و لێدانی بە کۆمەڵ

جاران لە مەکتەب لێدانی بە کۆمەڵ هەبوو، بۆ نمونە کەسێک لە پۆلا قسەیەکی ئەکرد یا فیکەیەکی لێ ئەدا، مامۆستا کە بۆی نەئەدۆزرایەوە ئەیوت هەموو پۆلەکە لێدان ئەخۆن، یەکێکی ئەنارد بۆ ئیدارە ڕاستە یا سۆندە بێنێت، بە ڕیز هەمووی ئەدایە بەر سۆندە لەبەر نەزانینی خۆی، دوایش بەو حاڵەوە دەرسی پێ ئەوتین ئیتر تێئەگەیشتین یان نا گرنگ نەبوو.

ئێستاش ئەو لێدانی بە کۆمەڵە هەیە، بەڵام بە جۆری ترە، تەعزیبێکی دەروونییە لەوانەیە مامۆستا پێی وابێ دڵسۆزییە، بەڵام تەعزیبێکە کاریگەرییەکەی لەوانەیە دوای ٢٠ ساڵی تر دەرکەوێت.

زۆرجار بە خوێندکارەکانم ئەڵێم، ئەگەر دەرسی پێش من تاقیکردنەوەیەکتان هەبوو کە قورس بووە یا باش نەبوون، پێم بڵێن، یا ئەگەر پێش دەرسەکەی من بەهۆی دەرسی پێشتر کاریگەری خراپتان لەسەر بووە قسە بکەن با دەرس نەخوێنین، زۆر جار خۆم بە هەستکردن بە زمانی جەستە ئەزانم پێشتر کاریگەری نەرێنیان لەسەر بووە، بۆیە دەرسمان نەخوێندووە و دەرسەکەمان بە قسەی خۆش و

دوور لە وانەکە یـا وەرزشـــکردن بەڕێکردووە، بۆ ئەوەی ناکرێ لە کاتێکا وانەیان پێ بڵێم کە خوێندکار بەهۆی وانەی پێشـــتر هەســـتێکی ناخۆشـــی لا دروســـت بووە و منیش بێم وانەکەی خۆم لەگەڵ هەسـتە ناخۆشـەکەی تێکەڵ بکەم و بۆ کاتی تاقیکردنەوە لەگەڵ بیرکەوتنەوەی بابەتەکە هەســـتێکی ناخۆشی بۆ دروست ببێت.

ڕەنگە لەو وانەی کە شـەرحی دەکەیت خوێندکار زۆر باش تێبگات تەنانەت لێی بپرسیتەوە زۆر جوان تێگەشتبێت، بەڵام بۆ کاتی تاقیکردنەوە لەوانەیە وانەی پێش خۆت کێشـــەی بۆ دروست کردبێت، چونکە لەکاتی سەعیکردن لەو بابەتەی کە لە ڕۆژێکا خوێندویەتی لەو ڕۆژەدا هەســـتێکی نـاخۆشـــی هەبووە، ئەو هەســـتەی بیردەکەوێتەوە و کاریگەری لەســـەر تاقیکردنەوەکەی دەبێت.

خواردن لە پۆلدا

لە زانکۆ مـامۆســـتـایەکمـان هەبوو، لە پۆلـدا حوڕیـاتی پێدابووین بۆ زۆر شت، بۆ نمونە خواردن، ئەیوت لە دەرسـی منـا زۆر ئـاســـاییە برســـیتانە یا شـــتێکتان پێیە بیخۆن، لە دەرســـەکەی ئەودا ئەگەر زۆر زیرەکیش نەبوبێتین، حەزمان

بە دەرسەکەی زۆر بوو، بڕواناکەم کەس هەبووبێ ڕقی لە دەرسەکەی بوبێ، هەم مامۆستاکە و هەم وانەکەش قەدری زیاتر بوو لەلامان، چونکە پێدانی حورِیات و هەستی باوەڕبەخۆبوون وای لێ ئەکردین هەست بە بەرپرسیارێتی بکەین و هەست بکەین کە ئیتر مناڵ نین.

یەکێکی تر لەو کاتانەی کە وا دەکات هۆرمۆنی دۆپامین زۆر دەربدرێت، کاتی خواردنە، لەو کاتەدا هەستێکی خۆش لای خوێندفکار دروست دەبێت، زۆر بە زیرەکانە ئەتوانیت بەو تەکنیکە ئاسانە وا لە خوێندکار بکەیت کە حەزی بۆ دەرسەکە هەبێت، هەرکاتیش حەزی بۆ وانەکەت هەبوو، ئەوکات ئەرکی تۆ وەک مامۆستا ئاسانتر دەبێت و خوێندکار خۆی بەدوای بابەتەکاندا دەچێت، بۆیە ئەشێ تۆ بەم تەکنیکە بە ئاسانی ئەو زانیاریانەی کە پێتە تێکەڵ بە دەروونی خوێندکار بکەیت.

جاران کێ گوێی ئەدا بە لایەنی دەروونی؟! کاممان هەیە ئەو قسە قۆڕە لە مێشکمانا نەچەسپابێ کە مامۆستا ئەیوت (تۆ دەرچیت و دەرنەچیت من مەعاشی خۆم هەر وەرەگرم)، حەق وایە لەسەر ئەو قسە مامۆستا لێپرسینەوەی لەگەڵ

بکرێت، چونکە بەوە هەستی باوەڕبەخۆبوون و هاندان ئەکوژن، ئەمە هەموو هاندانەکەیان بوو (دەرچی و دەرنەچی من مەعاشی خۆم هەر وەرەگرم)، بە جۆرێک بێ منەتی ئەکردی کە ئیتر تۆ هیچ سودێکت نییە، تۆزێ باوەڕیشت بەخۆت بوایە مامۆستا نەیەهێشت، تەبعەن درۆشیان ئەکرد ئەگەر خراپ بویتایە کەس خۆی نەئەکرد بە خاوەنت، باشیش بویتایە لە هەزار لاوە مامۆستا ڕاست ئەبۆوە ئەیوت فلان کەس تەلەبەی منە.

کوشتنی باوەڕبەخۆبوون و خەونی منالێ وای کرد کە جاران تەلەبە مەکتەب وەک سجن ببینێت، هەر دەرسی شەشەم تەواو ئەبوو ئەمانوت (بەربووین)، هەر بە ڕاستیش وابوو، لەژێر دەستی کۆمەڵێ زابت و سیستەمی عەسکەرتاریەت نەجاتمان ئەبوو، خۆشترین ڕۆژ لامان پێنج شەممە بوو، چونکە ڕۆژی دواتر مەکتەبمان نەبوو.

لەگەڵ خوێندکارەکانت یاری بکە

زۆر گرنگە کارێک بکەیت کە خوێندکارەکانت بە بینینت هەستێکی خۆشیان بیرکەوێتەوە، من ناڵێم پیشەی مامۆستایەتیەکەت ئیهمال بکە و وەک خوێندکار

هەڵســـوکەوت بەکە بە تەواوی، نـا! بەڵام بـۆئەوەی کە خوێندکارەکەت تۆی بینی هەستێکی خۆشـی بیرکەوێتەوە و بیرکردنەوەکانی دوربێ لە ناخۆشـی فشـار، وا باشـە جار جار لەگەڵ خوێندکارەکانت خوێندکار بیت، لەو کاتەی وەرزشیان هەیە، یـاریـان لەگەڵ بـکە، لەوکـاتەی چـالاکـیەک ئەکەن کارەکتەرێکی چالاکیەکە بە لەگەڵیان، ئەم تەکنیکانە لەوانەیە لە ماوەیەکی کورتی یەک دوو ڕۆژی کاریگەری نەبێ، چونکە ئەمە سـیحر نییە یەکســەر مێشـکی کابرا بگۆڕێت، بەڵام بە تـێپەڕبـوونـی کـات هەســت بە گـۆڕانـکـاری ئەکەی لە خوێندکارەکانت.

کـاتێک تۆ وەک مـامۆســتـا بە هەموو شـێوەیەک خۆت دورەپەرێز گرتووە لە خوێـندکـار و تەنهـا لە کـاتی دەرســا ئەیـانبینیت، لە کـاتی دەرس یـا تـاقیکردنەوە خوێـندکـار وا هەستەکا تۆ لە کەوکەبێکی ترەوە دابەزیویت، فشاری لەسەر دروستەبێ، ئەوەنەی تەرکیزی لەسەر ئەوەیە کە هەڵە نەکا و ئەوەنە تەرکیزی لەســەر خودی وانەکە نییە کە فێربوونە، زیاتر بیری لای هەڵە نەکردنە کە خۆی ئەوە فشار دروستەکا، بەڵام ئەگەر تۆی وەک کەســێکی ئاســایی بینی، ئەگەر تۆ لە

چالاکی و یاریکردن بەشداریت لەگەڵیا کردبێت، لە وانەکەشدا فشـــاری لەســـەر نابێت و کەمتر تەرکیزی لەســـەر هەڵەیە، چونکە ناترسێ لە ئەنجامەکەی، نە ترسانیش زۆرجار ڕێگای فێربوونە، ئێمە زۆرجار لە قوتابخانە کە مامۆستا پرسـیاری ئەکرد وەڵامەکەیمـان ئەزانی، بەڵام نەمـانئەوێرا دەســـت بەرزکەینەوە، ئەترســـاین لەوەی هەڵەبێت، ئەم ترســـە زۆر کێشەی بۆ دروست کردبووین.

وانە و تاقیکردنەوەکان تێکەڵ بە ڕۆتینی ڕۆژانەی بکە

ئەم تەکنیکە تا ڕادەیەک بۆ وانە کرداریيەکانی وەک زانست و فیزیا و کیمیا و زیندەوەر ئاســـانترە، بەڵام بۆ وانەکانی تریش ئەکرێت.

لێرەدا تەکنیکێک بەکاردەهێنین کە خوێندکار بەبێ ئەوەی پێی بڵێین لە مـاڵەوەش وانەکە تێکەڵ بە ڕۆتینـاتی ڕۆژانەی دەبێـت، جگە لەوەش وانەکە بە هەســـتێکی خـۆشـــەوە وەردەگرێت.

ئەتوانین لە کاتی وانەکان نمونەکان بەو شـــتانە بهێنینەوە کە لە ژیانی ڕۆژانەی خوێندکار هەیە و چێژی لێ وەرگرتووە، بۆ نمونە ئەفلام کـارتۆنەکـان، ڤیـدیۆ کۆمیـدییەکـان، ئەم

تەکنیکە وادەکات کە وانەکە لەگەڵ هەستی چێژبەخشی ئەوەی کە ڕۆژانە ئەزموونی کردووە تێکەڵ ببێت.

پرسیارەکانی تاقیکردنەوە هەموو کات بە ئیمۆجی ئەڕازێنمەوە، زۆرجار ئیمۆجی کۆمیدی و ئیمۆجی هاندان، ئەم تەکنیکە بۆ ئەوەیە کە خوێندکار هەست بە فشار نەکات و لە کاتی تاقیکردنەوە ئەو هەستەی بۆ دروستبێت کە لە ماڵەوەیە و خەریکی فەیسبووک و کات بەسەربردنە، لەو کاتەدا هۆرمۆنی دۆپامین دەردراوە، کاتێ تۆ تاقیکردنەوەکەت لەگەڵ ئەو هەستەی تێکەڵ دەکەیت، ئەنجامێکی باشتری دەبێت.

زۆرجار تاقیکردنەوە چەندێک بە ئەنجامدانی زانستەکە دەگات ئەوەنەدەش بەوە زانستەکە دەگات کە تاقیکردنەوەکە چێژبەخش و پێکەنین دروستکەربێت یا زۆرجار تاقیکردنەوەکان سەرنەگرێت یا هەڵەیەکی بچوکی تیابێت تا بەهۆی ئەوەوە جەوێکی خۆش لە وانەکە دروست ببێت.

وانەکە بکە بە پێویستی لای خوێندکار

ڕۆژێک مامۆستایەک ئەیوت وەڵا من زۆر خۆم لەگەڵ ئەو تەلەبانە هیلاک ئەکەم و زۆر بە باشی وانەکە ئامادە ئەکەم،

بەڵام هەر فێرنابن، بیزبەت واشـبوو مامۆسـتایەکی دڵسـۆز بوو، بەردەوام خەریکی ئـامـادەکردنی وانەکە بوو، بەس بۆ تەلەبەکـان فێرنەئەبوون؟ من ئەڵێم بۆ فێربن! بۆ فێربن کە نەزانن بۆچی پێویستیانە!

هەرکات توانیت بەبێ توڕەبوون و بە ئاسایی وانەکەت لای خوێندکار بکەی بە پێویسـتی، ئەوکاتە ڕەنگە لات سـەیربێت کە بڵێم لەوانەیە تۆ وەک مامۆسـتا پێویسـتت بە سـەعیەکی زیـاتربێت، تـا بتوانی وەڵامی خوێنـدکـارەکـانت بـدەیتەوە و لەگەڵ زانیاریەکانیاندا بڕۆیت.

سـروشـتی مرۆڤ وایە کە بزانێت شـتێک پێویسـتیەتی هەوڵی بۆ دەدا، بەبێ بەرامبەریش هەوڵی بۆ دەدات، زۆرجار پارەشی بۆ سەرف دەکات تا بەدەستی بێنێت، تۆ کە وانەکەت کرد بە پێویسـتی بۆ خوێندکار ئیتر پێویسـت ناکات پێی بڵێی فلانە ئینشـام بۆ لەبەرکە یا ئەو ڕاهێنانە حەلبکە دەرەجەت ئەیەمێ بە پێچەوانەوە ئەو داوات لێ دەکـات کە شـتێکی زیاتریان فێربکەیت لەوەی کە خۆی فێربووە.

جارێک لە هەولێر چالاکیەکمـان بۆ ڕێکخرا، لەبەر ئەوەی هەولێر کۆنسـوڵی وڵاتانی زۆر لێیە و خەڵکی بیانی زۆر لێیە،

بۆیە بەشـــێکی زۆریـان ئینگلیز یان عەرەبن، کـاتێک ئەهـاتن بۆلامـان نە ئەمتوانی بە عەرەبی تەواو تێیـان بگەیەنم کە بۆ لێرەین، نە ئەمتوانی بە ئینگلیزیەکی تەواویش قسـەیان لەگەڵ بکەم، دوای ئەوە زانیم کە زانینی ئەو دوو زمانە چەند گرنگە.

جارێکی تر ویستم کالآیەک بکڕم لە بەغدا، هەرچۆن بوو بە گوگڵ ترانســـلەیت و عەرەبیەکی بچڕ بچڕ توانیتـام کـابرا تێبگەیەنم کە چیم ئەوێت، بەڵام هێشتا ئەو عەرەبییە پێویستی منی پڕنەکردەوە نـاچـار بە کەســـێکی ترم ئەوت و ئەو ئەیکردەوە بە عەرەبی.

نمونەیەکی تر، کاتێ لە زانکۆ بووم مامۆســـتا بە جوانترین شـــێوە و بە زمـانی کوردی بـاســـی بـابەتێکی ئەلکترۆنی بۆ ئەکردین و یەکێک بوو لە وانەکانمان، بەڵام فێر نەبووم، دوای تەواوکردنی زانکۆ چونکە کـارەکەم ئەوەبوو ئەبوو فێربم، نـاچـار بە ئینگلیزی ســـێرچم بۆ ئەکرد و چەندین ســـەعـات بەدیار یوتیوب و گوگڵەوە دائەنیشتم تا فێربم.

بۆچی وایە؟ لە قوتابخانە و زانکۆ زۆر شـت فێرنابین دوای بە ناچاری ئەبێ فێرببین؟

بە کورتی وەڵامی ئەو پرسیارە ئەوەیە چونکە لە قوتابخانە و زانکۆکان فێریان نەکردووین کە ئەو زانستە پێویستی ئێمەیە و ئەبێ فێرببین، تەنها وتویانە فێربن و دەرەجەتان ئەیەینێ و دەرچن و خواحافیزتان بێت.

ئاخر من بیرم بێت، لە مەکتەبا لە ئینگلیزیا هەر ئەوەمان ئەخوێند (پرێسنت، پاست، پی پی) پی پی تەسریفی سێیەم بوو، چونکە بە لەبەرکردن ڕاهاتبووین ئەمانوت پی پی، باشە ئەمانە چ پێویستیەکی ئێمەی پڕ ئەکردەوە؟!

لە عەرەبیا من بیرم بێت ئەمانوت (العصفور و علی شجرەت) و ئینشای حوریە و وەتەنمان لەبەر ئەکرد بێ ئەوەی بزانین ئەمە چ پێویستیەکی ئێمە پڕ ئەکاتەوە.

لە کوردیا باس باسی ئازاد و نەوزاد بوو، ئازاد ڕۆیشت ئازاد نەڕۆیشت نەوزاد هات، ئازاد خەوت، ئەمانە ئەگەر بزانین چ پێویستی ئێمە پڕ ئەکاتەوە ئەگەر دوو ڕۆژیش لەبەری بکەین سبەی یا بیرمان ئەچێتەوە یا ئەڵێین بۆ خوێندمان کە ئیشمان پێی نییە.

لەوانەیە بیستبێتت کە دەڵێن هەر کەسێک شەش مانگ یا زیاتر لە وڵاتێک بێت زمانی ئەو وڵاتە فێردەبێت، باشە ئەی

ئێمە کە ١٢ ساڵ ئینگلیزی ئەخوێنین و ٩ ساڵ عەرەبی، بۆ کە ئەچین زانکۆ نە ئینگلیزی فێربووین نە عەرەبی؟! چونکە ئەو کەســەی ئەچێتە وڵاتانی دەرەوە ناچارە فێرببێت بەم جۆرە مێشــکی لائیرادی ئەیکات بە پێویســتی چونکە ئەزانێ بەبێ فێربوونی زمانەکە ئیشــی ناڕوا، بەڵام لە خوێندنی مەکتەب لائیرادی ئەڵێی ئەگەر فێریش نەبم بـای ٥٠ دەرەجە هەر ئەهێنم و دەرەچم.

بۆچی زۆربەی منداڵان لەڕێی ئەفلامکارتۆنەوە فێری زمان ئەبن؟ چونکە لائیرادی مێشــکی پەیامی ئەوە بەخۆی ئەدات کە بۆ تێگەشتن لە چیرۆک و پەیامی ئەفلامکارتۆنەکە ناچارە زمانەکەی فێرببێت.

لە دەرســی کوردیا کە گەشــتینە ئامادەیی زۆر گرنگی بە بەشــی خوێندنەوە نەئەدرا، لەکاتێکا کە زۆر پێویســتییە، ئەتوانی وا بە خوێندکار بڵێی کە ســبەی ئەگەر ویســتت لە بەشــێکی ڕاگەیاندن یا کەناڵێک وەربگیرێیت زۆر ئیســفادە لەمە دەکەیت، چونکە خوێندنەوە بۆ فێربوونی خوێندنەوەی نوسینێکە بە کەمترین ماندووبون و هەناسەدانی دروست و جوان مامەڵەکردن لەگەڵ خاڵبەندی.

شـــێوازێکی قەنـاعەت پێکردن هەیە لە بواری مـارکێتین، نمونەیەکی زۆر جوانە ئەویش ئەوەیە.

من ئەم قەڵەمجـافە ئەدەم بە تۆ، تۆ ڕیکلامی بۆ بکە و قەناعەت بە من بێنە کە بیکڕم، ئەم شێوازە لەسـەر زۆر کەس تـاقی دەکەنەوە، یەکێک ئەڵێ ئەم قەڵەمە زۆر جوانە و خەتی جوانە و جوان ئەنوسێ.

یەکێکی تر ئەڵێ ئەم قەڵەمە هی فلان مارکەیە و ئەســڵیە و بە شان و باڵیا هەڵەدا.

یەکێکی تر ئەڵێ ئەم قەڵەمە چەند کەس بەکاری هێناوە و شتێکی زۆر ڕاقییە.

بەڵام مـارکێتینی ئەمانە هیچیان قەناعەتیان پێ نەکردم کە قەڵەمە بکڕم، کۆتا کەس کە قەڵەمجافەکەم پێدا، وتم ڕیکلامی بۆ بکە و قەناعەتم پێ بکە کە بیکڕم.

ئەم کەســـە جارێ وەســـفی قەڵەمەکە ناکات، بەڵکو تەنها ئەڵێ ئیمزایەکم بۆ بکە پاداشـــتێکت ئەکەم، لەم حاڵەتەدا من بیرەکەمەوە بۆ ئیمزاکردنەکە پێویستیم بە قەڵەمجافە، چونکە قەڵەمجافەکە پێویســـتی منە نـاچار ئەبم کە بیکڕم، ئەمەیـان باشترین جۆری ڕیکلام بوو.

بەهەمان شێوە تۆ بۆ وانەکەت ئەکریێ بە جۆرێک وا خوێندکار فێربکەیت کە ئەمە تەنها بۆ لەبەرکردن نییە، بەڵکو پێویستییەکی ڕۆژانەیەتی یان ئێستا یان لە داهاتوو، کاتێ تەواو توانیت ئەم قسە لە مێشکی خوێندکاردا بچەسپێنیت کە ئەوەی ئەیخوێنێ پێویستییە، ئەوکات خۆی هەوڵی فێربوون ئەدات.

وەک لە سەرەتای کتێبەکە باسمان کرد، چەندە هەبوونی زانیاری و توانای گەیاندن گرنگە، بەقەدەر ئەوانە ئەو کاتە گرنگە کە تۆ زانیاریەکەی تیا دەگەیەنەیت، زۆرجار زانستێک ئەگەر قیمەتەکەی یەک دەفتەر دۆلاریش بێت، لەوانەیە کات و شوێن وابکات کە بەقەدەر زانستێک گرنگ نەبێت کە قیمەتەکەی یەک دینارە.

بەم نمونە زیاتر ڕوون دەبێتەوە، گریمان تۆ لە بیابانێکدا ون بوویت، زۆر تیونیتە، ڕاکە ڕاکتە بە شوێن سەرابدا بە ئومێدی ئەوەی کە ئاو بێت و تۆزێ ئاو بخۆیتەوە، بەڵام ئاوت دەسناکەوێت، من دێم لاپتۆپێکم پێیە و ئەمەوێ پێت بفرۆشم، زۆر بە شان و باڵی لاپتۆپەکەیا هەڵەدەم ئەمە ڕامی ئەوەنەیە و هاردی ئەوەنەیە و شاشە لەمسە، نرخی ئەم

لاپتۆپە خۆی ١٠ گەڵایە بەس من بەلاش ئەتـدەمێ، لەگەڵ ئەوەش دوو دەبە ئاوم پێیە، کە نرخی هەردوو دەبەکە ٢٥٠ دینارە، لەم کاتەیا ڕاســتە لاپتۆپەکە لە هەموو ڕوویەکەوە بەنرختر و گرانترە، بەڵام دەبە ئاوەکە پێویســتییەکەی تۆ پڕ ئەکاتەوە هەتا ئەگەر هیچ وەســفی ئاوەکەش نەکەم تۆ چی پارەت پێبێ ئامادەی بیدەی بە دەبە ئاوەکە چونکە لەو کات و شــوێنە ئەوە پێســیوتی تۆیە و کات و شــوێنیش نرخ ئەدا بە شتەکان.

تۆ ئەگەر مامۆســتای ئینگلیزیت یا عەرەبی کە چویتە پۆل بە ئینگلیزی یا عەرەبی قسـە بکە، ئەمە ڕۆژی یەکەم و دووەم لەوانەیە بۆ خوێندکار قورس بێت و هێســتا بە ئومێدی ئەوەوەبن کە شــێوازی وانەکەت بکەیتەوە بە کوردی، بەڵام کە بەردەوام بویت و دڵنیابوون لەوەی زانینی ئەو دوو زمانە پێویســتی ئەوانە، ناچار ئەبن بە هەر نرخێک بێت خۆیان فێربکەن، کابرا لە بیابانێکدا ســەراب بە ســەراب ئەگەڕێ بەهیوای ئەوەی قومێک ئاوی دەسکەوێ کە نرخی دەبەیەک ئاو ٢٥٠ دینارە، هەرچەن نرخەکەی کەمە بەس چونکە لەویا بووە بە پێوســیتی بە ناچاری بەدوای ئەگەڕێ، وانەکانیش

بەو جۆرەن کە زانرا پێویســتییەکە خوێندکار خۆی بەدوایدا دەچێت.

لەڕووی دەروونییەوە دەسکەوتن یا لەدەسدان کاریگەری زیاترە؟

خوێندکار هەرکات تەواو لە نائاگاهی ئەوە چەســپا کە بە نەبوونی زانســتەکە یـان وانەکەت لە ژیـانی ڕۆژانەیـدا چی لەدەســدەدات، ئەوکات زیاتر خۆی بۆ وانەکە ماندوو دەکات و هەوڵی فێربوون دەدات.

لەڕووی دەروونیەوە لەدەسدانی شتێک کاریگەری زیاترە وەک لە بەدەســتهێنانی، چونکە بەدەســتهێنان شــتێک تۆ چـاوەڕێـت نەکردووە و نەبووە بە بەشــێک لە تۆ، بەڵام لەدەســدان ونبوونی شــتێکە کە پێشــتر بەشــێک بووە لە تۆ، بۆیە ئەمەیان کاریگەری زیاتر جێدەهێڵێت.

بۆ نمونە کاتێک تۆ ٥ هەزار بەدەســدەهێنیت، هەســتێکی خۆشــە، بەڵام کـاریگەری مـانەوەی کەمە، بە پێچەوانەوە کـاتـێـک تـۆ ٥ هەزاری خـۆت ون دەکەیـت، لەگەڵ ئەوەی هەســتێکی نـاخۆشــە کـاریگەری مـانەوەی هەســتەکەش درێژخـایەنە، چونکە پێشــتر ئەو ٥ هەزارە هی خۆت بووە و

بەشێک بووە لە تۆ و بە ون کردنی نەقسێکت بۆ دروست بووە.

بەشێک لە بزنسەکان ئەم تەکنیکە بەکارئەهێنن بۆ زیاتر ڕاکێشانی کڕیار، ئەوان کار لە مێشکی کڕیار ئەکەن و لایەنی دەروونی لێک ئەدەنەوە تا بتوانن کاڵایەک بفرۆشن، لەبری ئەوەی بڵێن ئەم کاڵایە بکڕە و ئەمە بە دیاری وەربگرە، ئەڵێن ئەم کاڵایە ئەمەنە داشکاندنی لەسەر، چونکە داشکاندن لەدەسدانی نرخێکە، لەدەسدانیش زیاتر تەرکیزی کڕیار ڕادەکێشێت، یان لەبری ئەوەی بڵێن ئەم کاڵەیە بای ١٤٥ هەزار و ٥ هەزاری گەیاندنیش، ئەڵێن بای ١٥٠ هەزارە و گەیاندن بەلاشە، ئۆتۆماتیکی کڕیار بە وشەی بەلاشەکە و لەدەسدانی نرخی گەیاندنەکە تێدەکەوێت و وا هەستەکات کە کاڵاکە هەرزانە و ئەیکڕێت.

پەروەردەکار بە، بەڵام واعیز مەبە

واعیزەکان ئەوانە بوون کە بەردەوام خەریکی نەسیحەت کردنی چینە زوڵملێکراوەکە بوون و ستایشی زاڵم و ستەمکارەکانیان دەکرد، بەس ئیشیان نەسیحەت کردن بوو، نەسیحەتکردنیش ئەگەر داواکراو نەبێ هەستێکی زۆر

ناخۆش لای خوێندکار دروست دەکات وا ئەکات وەک واعیز بتبینێت، کاتێ تۆ لەبری هەوڵدان بۆ گۆڕینی سیستەمە سەقەتەکە یان ئەوانەی سەروو خۆت دێی نەسیحەتی خوار خۆت ئەکەی کە لەگەڵ وەزعەکە خۆی ڕابێنێت، ئەمە لای خوێندکار هەستێکی نەرێنی دروست دەکات، لەبری ئەوە وا باشە پەروەردەکار بیت، نەک واعیز.

پەروەردەکردن جیاوازە، زۆرجار پەروەردە کەمترین نەسیحەتی تیایە، تەنها بە کردار ئەتوانیت ئەوەی مەبەستە بیگەیەنیت و خوێندکار پەروەردە بکەیت، پەروەردەکردن کارکردنە لەگەڵ دەروون و مێشکی خوێندکار نەک تەنها نەسیحەت و دان لە موقەدەساتی خوێندکار.

ئێستا ئێمە لەگەڵ چینێک کاردەکەین کە پێیان ئەوترێت خوێندکار و فێخواز، ئەم چینە زۆرینەیان لەدایکبووی سەروو ٢٠٠٤ن، لە سەردەمێکدا گەورە بوون و چاویان کراوەتەوە لەگەڵ موبایل و تەکنەلۆژیا گەورەبوون، بۆ ئەوان موبایل و تەکنەلۆژیا با خراپیش بێت، وەک بەشێک لە خۆیانی لێهاتووە، تێکەڵ بە ژیانیان بووە، چۆن کەسێک خوشک و برا و دایک و باوکی لا موقەدەسە، ئەو چینەش بەشێکیان موبایل

و تەکنەلۆژیایان لە موقەدەس بووە، چونکە لەگەڵ ئەوەدا گەورە بوون.

ئەگەر لەڕووی دینیشەوە سەیربکەین لە هیندستان خەڵک هەیە گا ئەپەرەستێ، هەیە مشک ئەپەرەستێ، خواردنگە هەیە کاتێک جرجێک ئەچێتە ناو خواردنەکانیان و لێی ئەخوا وا ئەزانێ پیرۆز بووە، بەڵام بەو شێوەیەش ناکرێ تۆ سوکایەتی بەو جرج و گا و مشکە بکەی لەلای هیندیەک، چونکە لای ئەو پیرۆزە، بۆی هەیە ئەویش سوکایەتی بە پیرۆزیەکانی تۆ بکات، لەکاتێکدا تۆ سور ئەزانێ کە ئەوەی ئەو ڕاست نییە، بەڵام هەر ناکرێ سوکایەتی پێ بکەیت.

لای ئەم جیلەش کە لەگەڵ موبایل و تەکنەلۆژیا چاویان کردۆتەوە، ئەو ئامێرانەیان لا موقەدەس بووە، چەندە خراپیش بێت، بە باسکردنی وەک خراپ و بێ کەڵک و نەسیحت کردن بۆ دورکەوتنەوە لێی لە مێشکی خوێندکار ڕەنگە وا لێک بدرێتەوە کە تۆ ئەدەی لە پیرۆزیەکانی ئەو، بۆیە ئەگەر سور بزانی کە زۆر زۆر خراپیشە ناکرێ وەک واعیز نەسیحەتی بکەیت، ئەکرێ پەروەردەی بکەیت.

ببە بە پێشەنگ بۆ خوێندکارەکەت

جاران ئەیانوت ئەبێ مامۆستا تەلەبە لێی بترسێت، تەنانەت ئێستاش هەندێ مامۆستا هەیە شانازی بەوەوە دەکات کە بەهۆی تێلاکەی دەستیەوە تەلەبە ئەیبینێ لێی ئەترسێ، ئێ بۆ ئەبێ لێت بترسێت خۆ دێو نیت! بە پێچەوانەوە ئەبێ مامۆستا بە جۆرێک پێشەنگ بێت لە پسپۆری بواری خۆیدا کە تەلەبە بینیتی حەزی بۆ ئەو بوارە هەبێ و وەک پێشەنگ بیبینێ.

لاتان سەیر نەبێ کە بەشێک لە خوێندکاری دەرچووی پۆلی ١٢ حەزەکەن لە بەشی پزیشکی وەربگیرێن لەبەرئەوەی کە دکتۆرە ناسراوەکان مامۆستایان بن، چونکە ئەوان پێشەنگن لە بواری خۆیاندا، منالێک یوتیوبەرێک ئەبینێت حەزەکا ڕەسمی لەگەڵ بگرێت چونکە پێشەنگە لە بواری خۆیدا.

ئەگەر تۆ وەک مامۆستا لە بوار و پسپۆری خۆت دەرکەوتن و نوسین و بەرنامەی تایبەتت هەبوو، ئەوکات خوێندکار ئۆتۆماتیکی چاوت لێ ئەکا و شوێنت ئەکەوێ چونکە ئەزانێ وانەکە بە ڕۆحیەتێکی جیاوازەوە پێی ئەدرێت،

ئەزانێت کە بۆ لەکۆڵخۆکردنەوە دەرسی پێ ناڵێیت، بەڵکو بۆ ئەوە دەرسی پێ ئەڵێی کە فێربێت، بۆیە گرنگە مامۆستا لە بوار و پسپۆری خۆی نوسین و بلاوکراوە و دەرکەوتنی میدیای هەبێت.

جیاوازی سەردەم و تەمەن

باوەڕم وایە خوێندکار زانست و زانیاری لە کەسێک باشتر وەردەگرێت کە لە سەردەمەکەی شارەزا بێت، و تەمەنی نزیک بێت لە تەمەنی خۆیەوە، ڕاستە جیاوازی تەمەنەکە دەسەلاتی مامۆستا نییە کە تەمەنی خۆی بگونجێنێت لەگەڵ تەمەنی خوێندکار، بەلام ئەتوانێت سەردەمەکەی خۆی تێپەڕێنێت و هیچ نەبێت لەکاتی وانەکان لە سەردەمی خوێندکاردا بژی.

سەردەمی ئێمە ئەفلامکارتۆنی (بۆقەکەی گوڵنار، کلاو سور، کچە وردیلە، ورچی حول حولی، توتی لاسایکەرەوە) هەبوو، گۆرانیەکانیش کۆمەڵێ هونەرمەند و گۆرانیبێژی کۆن هەبوون، بەلام ئێستا ئەفلامکارتۆنەکان گۆڕاون گۆرانیەکان گۆڕاون.

تەنانەت بۆ نمونە هێنانەوەش بۆ بابەتەکەت وا باشترە لەگەڵ سەردەمی خوێندکارەکەدا بڕۆی، بۆچی؟ چونکە ئەو لەکاتێکدا دەژیت بەردەوام ئەو ڤیدیۆ و گۆرانی و ئەفلامکارتۆنەی لەپێشچاودایە کە لەوانەیە ئەسڵەن لای تۆ زۆر بێ مانا بێت، بەڵام کاتێک تۆ لە وانەکەتا جار باسی ئەو بابەتانەت کرد کە خوێندکارەکەت هەواداریەتی ئۆتۆماتیکی خۆت و وانەکەت تێکەڵ بە دەروونی خوێندکارەکە کردووە، چونکە خۆت و وانەکەت، لەگەڵ باسی بابەتێک چۆتە مێشکی خوێندکار کە هەواداری ئەو بابەتەیە و بەردەوام سەیری ئەکات.

تۆ لە سەردەمێکدابووی گۆرانیەکانی حەسەن زیرەک و محمدی ماملێ و سەید عەلی ئەسغەر هەبوو، ئێستاش وانە بە خوێندکارێک دەڵێی کە ئەو هەموو حەزەکەی گۆرانی کۆری و هونەرمەندە تازە دەرکەوتووەکانە، لەم کاتەدا تۆ ئەگەر لە پەراوێزی وانەکەشت باسی هونەرمەندانی سەردەمی خۆت بکەیت ئەو هیچ وێنەیەک لە مێشکا دروست نابێ و دروستیش ببێت کاریگەر نییە پێی، بەڵام ئەگەر باسی ئەو بابەتانە بکەیت کە لە سەردەمی خوێندکارەکتدا هەیە هەر

له ئەفلامکارتۆن و گۆرانیەکان، چونکه وێنەی ئەفلامکارتۆن و هونەرمەندەکان له مێشکیا جێگیر بووه، ئۆتۆماتیکی وانەکەت لەگەڵ ئەو وێنه یەک ئەگرن، لێرەوه تۆ به ئاسانی فێڵت له مێشکی خوێندکارەکه کرد، وات لێکرد تەنانەت که له ماڵەوەش سەیری ئەفلامکارتۆن بکات، وانەکەی تۆی بیرکەوێتەوه، بیرکەوتنەوەکەش به هەستێکی خۆشەوەیه.

تەکنیکی دەرووناسی تاریک بۆ ئاڵودەکردن

دەرونناسی تاریک زانستێکه لەو بابەتانەی دەرونناسی ئەکۆڵێتەوه که تایبەته به کۆنترۆڵکردن و هۆکارەکانی هۆگربوون و چەندین بابەتی تر که ئەگەر به هەڵه بەکاربێت زۆر مەترسیداره و به باشیش بەکاربێت وەک موعجیزه وایه، لەم بەشه باسی یەک تەکنیکی زۆر ساده دەکەم که وا له خوێندکار دەکات ئالودەی وانەکه بێت و بەردەوام بەدوای زیاتردا بگەڕێت تا ئاستی زیاتر پێشکەوێت.

ڕۆژێک بەیانی زوو بوو دوای نان خواردنی بەیانی لەگەڵ برادەران لەبەردەم دەرگای داخلی دانیشتبووین چاوەڕێی پاسەکەمان ئەکرد بێ بەشوێنمانا بۆ زانکۆ، برادەرێکم که جگەره کێش بوو وتی، بمرم له برسا لەڕووم نایەت داوای

لەفەیەک لە عەرەبانەی لەفەکە بکەم، بەس بۆ جگەرە خۆم پێناگیرێ کابرا نەشیناسم داوای لێ ئەکەم.

ئەمە ئاڵودەبوونە بە جگەرەوە، ئاڵودەبوون وات لێ ئەکا کە هیچ بەربەستێک ناهێڵیتەوە بۆ ئەو شتەی پێوەی ئاڵودەبووی هەموو ڕێگایەک ئەگریتەبەر بۆ بەدەستهێنانی، لێرەدا باسی ڕێگایەک ئەکەین کە خوێندکارەکەت وا ئالودەی وانەکەت ئەکەی بۆ بەدەستهێنانی ئافەرینێکی مامۆستا هەموو ڕێگایەک ئەگرێتە بەر.

پوختەی تەکنیکەکە

پوختەی تەکنیکەکە بەم جۆرەیە، هاندانێکی باشی بۆ بکە با بەهۆی تۆوە هۆرمۆنی دۆپامینی بە ڕێژەیەکی زۆر دەربدرێت، دواتر هاندنانەکەی لێ بگرەوە، بەم جۆرە بۆ دەسکەوتنی بڕی پێویستی ئەو هۆرمۆنە بە ناچاری هەموو ڕێگایەک دەگرێتەبەر، بەڵام سەرچاوەکەشی هەر لای تۆوە دەسەکەوێت.

چۆن تەکنیکەکە جێبەجێکەم؟

فێڵەکە لە سەرەتای ساڵەوە باشترە، هەموو ساڵێک سەرەتای ساڵ پرسیارێکی ئاسان ئەدەم بە خوێندکارەکانم

بۆماڵەوە، دواتر ڕۆژی داهاتوو ســـەیری ئەکەم بە ڕاســـتی حەلیان کردووە، چونکە پرســـیارەکە ئاســـانە، بەڵام وا خۆم دەرەخەم و تەعامول ئەکەم کە پرسیارەکە زۆر گران بووە و چۆن بە ڕاســـتی بۆتان حەلکراوە و زۆر دەســـتخۆشـــیان لێ ئەکەم و ســـەرســـامی خۆم دەرەبڕم بە زیرەکییان، لەکاتێکا پرســـیارەکەش زۆر ئاســـان بووە، بەڵام ئەم موجامەلەیە بۆ ئەوەیە کە وەسـفی خوێندکارەکە بکەیت و دەسـتخۆشـی لێ بکەیت، بەهۆی ئەم وەسف و دەستخۆشیەوە ڕێژەیەکی زۆر لە هۆرمۆنی دۆپـامینی پێ دەرەدەیـت، دەردانی هۆرمۆنەکە لەگەڵ بینینی خۆت، لە مێشـــکی خوێندکارەکە تێکەڵ دەبێت، ئەو ڕۆژە بە وزە و دڵخۆشیەکی زۆرەوە بەڕێدەکات، مێشکی وا پرۆگرام ئەبێت کە ئەو وزە و دڵخۆشیەی بەهۆی قسەکانی تۆوە بووە، ئەم وزە و دڵخۆشـــییە ئەبێ بە بەشـــێک لە خوێندکارەکە بۆیە ڕۆژانە پێویسـتی پێی ئەبێت، ئەگەر بێت و دەســـی نەکەوێـت لا ئیرادی کـارێـک ئەکـات تـا ئەم وزە و دڵخۆشـیەی دەسکەوێتەوە، چونکە وەک پێشـتر باسـمان کرد کـاریگەری لەدەســـدان زۆر زیـاترە، تۆ تێبینی بکە جـاری وا هەیە دائەنیشـــین یەک کیلۆ گوڵەبەڕۆژە لەبەردەســـتمانایە

بەس کە دەنکێکمان لێ ون ئەبێت هەموو گوڵەبەڕۆژەکە لەلایەک و ئەو دەنکەش لەلایەک بە تامەزرۆییەوە بەدوایدا دەگەڕێین.

ئەم تەکنیکەش وایە یەکەمجار وات لێکرد بەهۆی قسەی تۆوە دڵخۆشبێت و مێشکی دۆپامین دەربدات، ئیتر لێرە بەدواوە خوێندکارەکە وا تێدەگات کە دڵخۆشی و وزەکەی تەنها بە قسەکانی تۆ دەسەکەوێت بۆیە هەموو هەوڵێک ئەدات تا لە وانەکە زیاتر زیرەک و بێت و دەستخۆشی لێ بکەیتەوە، چونکە ئالودەی هاندانەکە بووە.

ڕۆژێک خوێندکارێکم لە پۆلی ٨ سێ چوار کاغەزی بۆ هێنام وتی مامۆستا ئەوەم نوسیوە، وتم دەستخۆشبێت، لێم وەرگرت، بابەتێک بوو لەسەر تیۆری ڕێژەی گشتی، ئەو تیۆریە بابەتێکی فیزیایە، یەکێکە لە ئاڵۆزترین بابەتەکان، لام سەیربوو ئەمە نە واجبی ئەم تەلەبە بووە نە بابەتی پۆلی خۆی بووە، پێم وت خۆت نوسیوتە وتی نەوەڵا لێشی تێناگەم بەس سەیری یوتیوبم کردووە و نوسیومەتەوە، لەویا بۆمدەرکەوت ئالودەی دەستخۆشیەک بووە.

هەندێک جار نمونەی نا واقعی باس بکە

لە شوێنێک خولی ڕاهێنانی ڕاهێنەرانمان ئەخوێند، لە بەشێکی خولەکە کە ئایس برێکینگ بوو، واتە شکاندنی شەرم، ئەبوو هەر کەسێک یاریەک حازر بکات و یاریەک بە گروپەکە بکات، یەکێ لە بەشداربووەکان یاریەکی پێکردین، جوڵەی کەم تیابوو، بەڵام شتێکی جوانی لێوە فێربووم، ئەویش ئەوەیە کە هەندێ کات بابەتی نا واقعی زیاتر لە مێشکا ئەمێنێتەوە.

یاریەکە بەو جۆرە بوو، کە بەشداربووەکان دابەش ئەبن بەسەر دوو گروپدا و دوو گروپەکە بەرامبەر یەک ئەوەستن بۆ نمونە بەشداربووەکان ٢٠ کەس بن ئەبنە دوو گروپ، هەر گروپێک و ١٠ کەس، ئەم ١٠ کەسە بەرامبەر ١٠ کەسی گروپەکەی تر ئەوەستن، پاشان مامۆستا بە گروپێکیان ئەڵێت ئێوە یەکی پرسیارێک لای خۆتان بنوسن، کە ئەتوانەوێ لە بەرامبەری بکەن، گروپەکەی تریش ئێوەش یەکی وەڵامێک بنوسن کە واهەستەکەن وەڵام بێت بۆ ئەو پرسیارە، تەبعەن چونکە دوو گروپەکە ئاگایان لە نوسینی

یەکتر نییە، بۆیە هەندێ جار پرسـیار و وەڵامەکە زۆر شـتی ناواقعی تیایە، هەندێ جاریش پرسیار و وەڵامەکە واقعین.

دوای نوسـینی پرسـیارەکان و وەڵامەکان، گروپی یەکەم دانە دانە پرسـیارەکان ئەخوێننەوە و گروپەکەی تریش بەرامبەر هەر پرسـیارێک وەڵامەکە ئەخوێننەوە، جا لەو وەجبە بەشداربووەی ئێمە پرسیاری و وەڵامێکی تیابوو زۆر کۆمیدی بوو، یەکێ لە پرسـیارەکان ئەوەبوو "حەزت بە چی خواردنێکە؟" وەڵامەکەی بەرامبەری ئەمە بوو "ڕەشەبا"، کە خوێندیەوە مامۆسـتاکەش وتی دە بچۆ دەرەوە بۆخۆو ڕەشـەبا بخۆ، نەفەری دوای ئەو لە وەڵامەکەیا نوسـیبووی "قۆنەرە"، خۆی وتی باشبوو ئەو پرسیارە بەر من نەکەوت.

جا مەبەستەکەم چییە، لەو هەموو پرسیار و وەڵامە بۆچی من تەنها ئەمەم بیرماوە؟! وەڵامەکەی ڕوونە لەبەر دوو هۆکار:

یەکەم/ لەو کاتەدا بە پرسـیار و وەڵامەکە زۆر پێکەنیتین و دۆپامین دەردرا و بابەتەکەمان بە چێژەوە وەرگرت.

دووەم/ بابەتەکە نا لۆژیکی بوو، عادەتی ئینسـان وایە حەزی بە شـتێکە کە چێژ بەخش بێت نەک لێکدانەوەی بۆ بکات،

لێکدانەوە مرۆڤ هیلاک ئەکات، بەڵام بابەتێک کە حەز و چێژی تیابێت مرۆڤ دڵخۆشـەکات، لەم نمونەیە، زۆرترین پرسـیار و وەڵام هەبوو، بەڵام تەنها ئەوەم بیرماوە، چونکە پرسیار و وەڵامەکانی تر بەشیکیان لۆژیکی بوون، شتێکیش لۆژیکی بێت ناچار ئەبم لێکدانەوەی بۆ بکەم و مێشکم هیلاک بکەم، بۆیە مرۆڤ حەز بەوە ناکات.

بۆیە هەندێ بابەت هەیە ئەگونجێ بە نمونەی نالۆژیکی زیاتر لە بیری خوێندکاردا بمێنێتەوە، بۆ نمونە لە وانەی کوردی بڵێ ئازاد چوو بۆ بازاڕ تەماتەی کڕی، ئەمە لەوانەیە دوای دوو ساڵ لەبیری خوێندکار بچێتەوە، چونکە ڕستەکە تەواو لۆژیکییە و دور لە چێژە، بەڵام ئەگەر بڵێی ئازاد چوو بۆ مەریخ ئایفۆنێکی ١٧ی کڕی و هاتەوە، ئەم شتە ناگونجێ، بۆیە نمونەیەکی گاڵتەجاڕانەیە، ئەم نالۆژیکییە لە نمونەکە وا ئەکات خوێندکار نمونەکەی بیربمێنێت.

گرنگی بەخۆدان و ڕێکپۆشی

گرنگی بە خۆدان و ڕێکپۆشی و بەکارهێنانی بۆن (بۆ پیاوان) کاریگەری ئەرێنی لەسەر خوێندکار دروست دەکات بۆ فێربوون و حەزکردن بە وانەکان.

تۆنی دەنگ لەکاتی وانەوتنەوە

بۆئەوەی کاریگەری بکەینە سەر بەشی نائاگاهی خوێندکارەکان زۆر گرنگە بە باشی بتوانین یاری بە تۆنی دەنگمان بکەین و بزانین لە چکاتێکدا پێویستە دەنگ بەرز و نزم بکەین، بۆ نمونە لەکاتێکدا بتەوێت بابەتێکی گرنگ بدەیتە خوێندکارەکە پێویستە تۆنی دەنگ نزم و خاو بێت و زیاتر زمانی جەستەی لەگەڵدابێت، چونکە دەنگی نزم بە باشتر و کاریگەرتر دەگاتە بەشی نائاگاهی بەرامبەر و زیاتر ئەمێنێتەوە.

کۆتایی

خوێنەری بەڕێز.. بابەت و باس زۆر ماوە کە باس بکرێت، بەڵام نەمویست لەوە زیاتر لەم کتێبەدا درێژەی پێبدەم.

هیوادارم هیچ بەشێکی نوسینەکانم بە بابەتی کەسی لێکنەدرێتەوە بەتایبەت بەشی یەکەم، و وا تەماشا نەکرێت، کە مەبەست لێی کەسە، نەخێر، بەڵکو مەبەستم ئەو سیستەم و بەناو پەروەردەکردنەیە کە دەماودەم گەشتووە بەم کاتەی ئێستا و تا ڕادەیەک لامان موقەدەس بووە، بۆیە بیر لە گۆڕینی ناکەینەوە.

ساڵ بە ساڵ زیاتر زانست و تەکنەلۆژیا گەشەدەکات و کارەکان دەبن بە زیرەکی دەستکرد و ئەلکترۆنی، کەواتە ساڵ بە ساڵیش زیاتر ئەرکی مامۆستا قورس ئەبێت ئەگەر بیەوێت، خوێندکارێک پێبگەیەنێت کە بۆ بازاڕی کار ببێت و جگە لە دەرچوون و دەرەجە فێرببێت و کاری دەسبکەوێت.

پەروەردەکردن ئەرکێکی زۆر قورس و بەرپرسیارێتییە، لەوانەیە یەک وشەی تۆ وەک مامۆستا بۆ ماوەیەکی زۆر و دوای چەندنین ساڵ کاریگەری نەرێنی لەسەر خوێندکار دابنێ، لەوانەشە یەک وشەت وەک مامۆستا کاریگەری

ئەرێنی و وزەیەکی زۆر بدات بە خوێندکار و بۆ چەند ساڵی داهاتوو ببێتە چرایەک و ڕێگای پێ ڕۆشنبکاتەوە.

زۆر گرنگە وەک مامۆستا ئاگاداربین کە لە پۆلدا چی ئەڵێین و چۆن ئەیلێین، زۆر گرنگە بزانین لە چ کاتێکدا وانە ئەڵێینەوە، زۆر گرنگە بتوانین هەستی ناخۆشی خۆمان کێشە و گرفت تێکەڵ بە ژینگەی خوێندن نەکەین لەوانەیە زۆرمان ئەم کێشەمان هەبێت، پێش هەموو کەس خۆم ئەو کێشەم هەبوو بەداخەوە بەهۆی زۆری بەشەوانە و نەبوونی مامۆستا، هەندێ جار کێشەکان تێکەڵ بە وانەکەم ئەبوو و ئەبووە هۆی ئەوەی زوو زوو توڕە ببم و هەندێ جار قسە وتن بە خوێندکارەکانم، کە لەوەیان زۆر پەشیمانم، بەتایبەت یەکێ لە خوێندکارەکانم کە زۆر عاقڵ و زۆر بەڕێز بوو، جارێک لەسەر بابەتێک بوو پێم وت درۆ ئەکەیت، وەک مامۆستا دان بەوەدا دەنێم کە ئەوە هەڵەیەک بوو لە ژیانی مامۆستایەتیم و زۆر لێی پەشیمانم، بۆیە لە خۆمانەوە دەسپێبکەین زۆر گرنگە بتوانین پەروەردەکار بین، زۆر گرنگە بتوانین خوێندکارێک پێبگەیەنین و پەروەردەی بکەین، نەک تەنها

ئیشــە ڕۆتینییەکەمان جێبەجێ بکەین و هەموو قســەکانمان تەنها قەدەغە کردن بێت.

هیچ کارێک بێ کەم و کورتی نابێ، هیوادارم بە ڕەخنەی دروستکەر و نوسینی تێبینی و ڕاستکردنەوەی هەڵەکانمان کەم و کورتی بابەتاکان نەهێڵن.

ئالان قەرەداغی

٢٠٢٥/١١/١

سلێمانی