چۆن پارێزگاری لە جوانی و نیانی برژانگەکانت دەکەیت؟

مەرجەکانی جوانی زۆرن، هەندێکیان لە جوانیی پێستە و بەشێکی ماکیاژە و لایەنێکی دیکەی بریتییە لە شیکیی جلەکانت، بەڵام سەرەکیترینیان بریتییە لە جوانیی روخسار و چاو، کە زیاتر ئاوێنەی رۆحە و جوانیی دەروون نیشان دەدات. بەهۆی پلەی گەرما کە خانمان پێویستیان بە خۆشۆردنە، هەر خۆشووشتنێك رەنگ و شێوازی برژانگت دەبات، دەبێ دووبارە کار بکەی تا جوانیی برژانگەکانت بە تیژی و راستی دەگەڕێتەوە، تا برژانگت جوان و سەنگین بێت، بۆ ئەوەش پێویستیت بەوەیە کە رەنگەکەی رێکخراو بێ و هەروەها ئەم چەند هەنگاوە بۆ قەشەنگیی برژانگەکانت بەسوودن:

- سەرەتا گرنگە بزانیت کە فلّچەی برژانگ چاککردن، دەبێ بە نەرمی بێت، هەروەها دەنکەکانی گەورەش بن تا بە نەرمی تەڵەمووەکانی برژانگت لە یەکتر جیا بکاتەوە.

- لەو کاتەی برژانگت رێك دەکەی، یان ماسکارای بۆ دەکەیت، ئەنیشکی دەستت لەسەر مێزێك دابنێ تا دەستت نەجووڵێت و راستەوخۆ کارەکە بکەیت و دەستت نەلەرزێت.

- کاتێك دەتەوێت برژانگت بۆیە و ماسکارە بکەی، واچاکە ئاراستەی چاوت بەرەو خوارەوە بێت و تەماشای پێشی خۆت بکەیت، لە هەمان کاتیشدا لە ژێرەوەی رەگی برژانگت ماسکارە بکە، یان فلّچەی پێدا بخشێنە بۆ راست و چەپ، تا راست دەبێ، دواتر چاوەڕێ بە تا وشك دەبێتەوە.

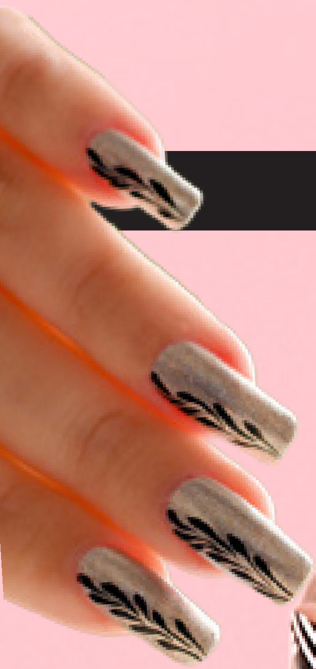
- دواتر هەمان هەنگاو دووبارە ئەنجام بدەوە، بەم شێوەیە برژانگت پڕ و ناسك و یەکسان دەبن، لەگەڵ یەکتریش گرێ دروست ناکەن.

- بۆ ئەوەی ماکیاژێکی جوان بۆ برژانگ و چاوانت بکەیت، سەرەتا هێڵێکی رەش لە ژێر برژانگی خوارەوە بکە، پاشان بەشی ناوەوەی برژانگی سەرەوە بە قەڵەمی رەش رەنگ بکە، دواتر بەشی سەرەوەی هێڵی برژانگی سەرەوە بە قەڵەمی هیلامی، یان تەڕ رەنگی لێ بسووێنە، لە کۆتاییشدا ماسکارە بە برژانگت بخشێنە بۆ چەند جارێك، ئینجا سەیری برژانگەکانت بکە.

ڕەنگی زێڕین بۆ بازن و دەستبەند

گەلێك ئێكسسواری هەمەچەشن هەن، هەموویان لە دەست و مەچەكی خانمان جوانن، تەنانەت هەر ڕەنگ و شێوازێك جێی سەرنجە كاتێك كچانی دڵ بە هەستەوە لە دەستیان دەكەن.

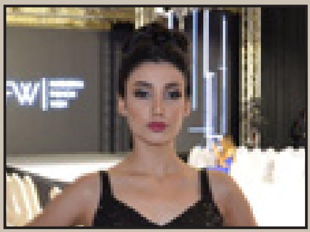
مۆدی پێشووی ئێكسسوارەكان جیاواز بوون لەوانەی ئێستا، چونكە ئەوەی هەنووكە هەن، گۆڕانكاری لە شێوازەكانی كراوەو نەخشی دیكەی بۆ دانراوە، ئەگەر دەستبەند و بازن وەربگرین، كە دوو جوانترین ئێكسسواری كچانەن و لە دەست دەخرێن، دەبینین جیاوازیی نێوان دەستبەند و بازن ئەوەیە، كە دەستبەند بۆ هەموو كات لەدەست ناكرێ، بەڵام بازن دەتوانی هەموو كاتێك دەستەكانت ڕازاوە بكەن، دەستبەند لە بازن گەورەترە و لایەكیشی تەواو كراوەیە، تا بە ئاسانی لە دەست بكرێ و زیاتر شێوەی پانە و پێچەوانەی بازنە كە باریكە، ئەو ڕەنگانەی بۆ ئەو ئێكسسوارانە دادەنرێن، جۆراوجۆرن، دەبێ بزانیت كە چ جۆرە ڕەنگێك شیاوە و لەگەڵ ڕەنگی پێستت دەوەشێتەوە، بەڵام پسپۆڕان دەڵێن: جوانترین ڕەنگ بۆ بازن و دەستبەند، ڕەنگی زێڕین و زەردە، بەتایبەت ئەگەر زەردەكە تۆخ بێت و بەبریقەش بێت.



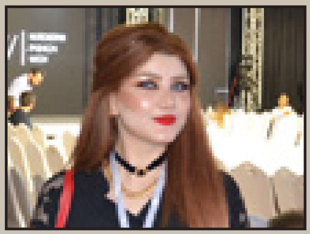
شێوازە جۆراوجۆرەكانی نینۆكەكانی دەست

نینۆكەكان جوانییەكی زۆر بە دەستی خانمان دەبەخشن، تۆی خانمیش تا چەند نینۆكەكانت ڕازاوە و جوان بن، هێندە سەرنجڕاكێش و جێگەی بایەخی كەسانی دەوروبەر و دەستە خوشكانت دەبن. مەناكیر، ئەو هونەرە جوانكارییەیە كە ماوەیەكە لەسەر پەنجەكانی دەست دەردەكەوێت و، بریتییە لە نەخش و دیزاینی جۆراوجۆری ڕەنگاوڕەنگ و هەمەچەشن لەسەر نینۆكە بچووكەكان، هەر تەنیا نەخش و شێوە نییە، بەڵكو لە تێكەڵی نێوان ڕەنگەكان و گونجاندنی چەند ڕەنگێك ئامادە دەكرێن. لە پێشوودا زیاتر باوی نەخشكردن بوو بۆ نینۆكی دەستی ئافرەتان، ئەوەشیان لە دوو جۆر بوون، یەكەمیان نەخشكردنی سەر نینۆكەكان بوو، كە ئەوەش ماندووبوونێكی زۆری دەویست، بەشی دووەمیش نینۆكە بە نەخشی ئامادەكراو بوو، كە ڕاستەوخۆ لە نینۆك دەخرا، بەڵام تازەترین شێوەی نەخش و مۆدی بۆیەی نینۆك، بریتییە لە لێكدانی هەردوو ڕەنگی ڕەش و سپی لەسەر نینۆكێكی پەنجە، وێڕای ئەوەی نینۆك هەر خۆی سپییە، تەنیا ئەوە نەبێ كە ڕەنگی ڕەشی بۆ دەخرێتە سەر و زیاد دەكرێ، هەندێ لە نەخشكێشەرانی نینۆك، وا هەست دەكەن ڕەنگی نینۆكیان ئەوەندە سپی نییە، بەڵكو ڕەنگی سپیش لەگەڵ ڕەنگە ڕەشەكە بەكاردەهێنن، هەروەها دەتوانن دوای دانانی هەردوو بۆیە ڕەش و سپییەكە، هەندێك وردە سیم كە لە شێوەی بۆیەدا هەن، لە نێوان ڕەنگە ڕەش و سپییەكە بدەن تا جیایان بكاتەوە.

نمایشی فاشیۆن لە کوردستان



نمە نەبەز



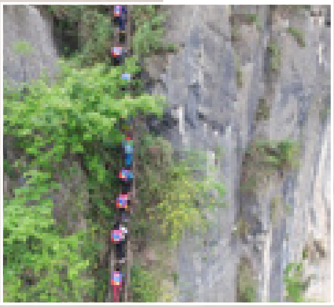
ڕاندە فەواز

پێشکەوتنی کوردستان لە گشت بوارە جیاجیاکاندا بۆتە جێگەی سەرنجی خەڵکی نێو کوردستان و دەرەوەش، هاوشێوەی وڵاتانی جیهان، ئەمجارەیان کوردستان باوەشی بۆ نمایشی جلوبەرگ کردەوە، لە ڕێوڕەسمێکی قەشەنگدا و لە شاری هەولێر، بۆ ماوەی (٣) ڕۆژ نمایشی جلوبەرگ کرایەوە، ئەو نمایشە جگە لەوەی ڕێگەیەکە بۆ نیشاندانی توانا و لێهاتوویی دیزاینەرانی کوردستان و خەڵکی دەوروبەر، هەروەها بۆ نیشاندانی چەندین جۆرە جلی کوردی و بیانی پێشکەشی ئامادەبووان و خەڵکی کوردستان کرا، ئەو نمایشە بە بەشداری زیاتر لە (٣٠) دیزاینەر و ئامادەکارانی جلوبەرگ، هەروەها بە بەشداریی نزیکەی (٣٥٠) خۆبەخش نمایش کرا، تا لە ڕێگەی نمایشەکانەوە ئاستێکی جیهانی و ستاندارد پێشکەش بکەن. کچە نمایشکاری شاری سلێمانی (نمە نەبەز) لەو بارەیەوە بۆ گوڵان گوتی: «لە ڕێگەی سۆشیاڵ میدیاوە ئاگادار بووم و لە ڕێگەی ئیمێڵەوە بەشداریم کرد و پاشان حەزی خۆم بوو کە بەشداریم کرد، کوردستان فاشیۆن بۆ یەکەمجارە کە بە شێوەیەکی وا جوان بەڕێوەچوو، جلەکانیش جلی کوردی و بیانی بوون، بەڵام زیاتر جلی بیانی بوون و چەند کەسێك بە جلی کوردی بەشدار بوون، پێویستە کۆمەڵگەی کوردی پێشوازی لەم کارە بکەن، دیزانی کراسەکەی من (زانیار فاشیۆن) بۆمی کردووە و خەڵکی سلێمانییە، پێم خۆشە ئەو جۆرە نمایشە بەردەوام بێت و تا کوردستان بە جیهان بناسێنین».

هەروەها (ڕاندە فەواز) دیزاینەرێکی جلوبەرگە کە خەڵکی شاری موسڵە و ئەویش بۆ گوڵان گوتی: «کوردستان فاشیۆن، کارێکی تازە و نوێیە لە کوردستان، تیایدا بەهرەی کۆمەڵێك دیزاینەر و نمایشکار دەردەخات، من لە ڕێگەی ئەلیکترۆنی بەشداریم کرد، هەر دیزاینەرێك کۆلیکشنی تایبەت بە خۆی هەیە، بە چەند جلێکی بۆنە و یادەکان (سهرە) بەشداریم کردووە، هەروەها جلێکی بووکم ئامادە کردووە، کە زۆربەی بە دەستی خۆم دروست کراوە».

ڕێگای مەرگی قوتابخانەکان

ڕێگای چوونە قوتابخانە، لە هەر شوێنێکی ئەم جیهانە بۆ لایەکی دیکە جیاوازە، هەندێکیان بە ئۆتۆمبێل و بەشێکی دیکە بە پێ و لایەنی دیکە هەن کە بە پایسکلەوە دەچنە قوتابخانە، کەچی لە وڵاتی چین کە بە وڵاتی دایکی سەیر و سەمەرەکان ناسراوە، لەوێدا ناخۆشترین ڕێگای چوونە قوتابخانە هەیە. لە شاری (زانگ) کە دەکەوێتە نێو دۆڵێکی نزمەوە، هەروەها شاخی بەرزیشی کەوتۆتە بەردەم کە ئەستەمە کەرەستە و شت بۆ ئەو شوێنە بگوازرێتەوە، تا قوتابخانەی لێوە دروست بکرێت، هەر بۆیە قوتابیانی ئەو ناوچەیە کاتێك دەچنە قوتابخانە پێویستە سەر شاخێکی بەرز بکەون و هەروەها ئاوێکی بەهێزیش ببڕن، لە هەنگاوی یەکەمدا بە پەیژەکان سەر ئەو شاخە بەرزە دەکەون، دواتریش بۆ پەڕینەوە لە ئاوەکەی نێوان خۆیان و قوتابخانەکەیان، بە پرد و بەلەمی بچووکەوە دەپەڕنەوە، ماوەی گەیشتنی ئەو قوتابخانە بەستەزمانانە تا دەگەنە قوتابخانەکەیان زیاتر لە (٤ تا ٥) کاتژمێریان پێدەوێت، ئەمەش وایکردووە کە زانست لەلایەن جێگەی گرنگی بێت.



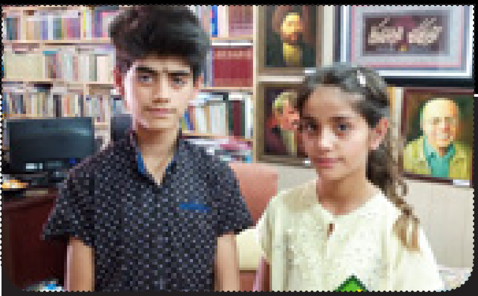
درێژترین لەفە لە جیهاندا

لەفەکان بچووك و کەمن، کە تەنیا بۆ تێرکردنی ژەمێکن، بەڵام درێژترین لەفە دروست کراوە، جگە لەوە چ لەو هەستە خۆشتر نییە کاتێك برسیتە و خواردنی زۆر و بەتام دەخرێتە بەردەمت، وەك ئەو لەفە درێژەی کە لە شاری مەکسیکۆ سیتی لە وڵاتی مەکسیك پێشکەشی خەڵك دەکرێت، ئەو جۆرە لەفەیە بە ناوی (تۆرتا) دەناسرێت، درێژیی لەفەکەش دەگاتە (٧٠) مەتر، کە بۆ داوەتێکی فەرمی و کۆمەڵە کەسێکی زۆر ئامادە دەکرێت، ئەو لەفەیە لە گۆشتی مریشك و گیانداران پێکدێت، جگە لە گۆشت، تەماتە و پەنیر و ساس و سەوزەشی لەگەڵدا دادەنرێت. کێشی ئەو لەفەیە (٨٦٥) کیلۆگرامە، کە بۆ بەدەستهێنانی نازناوەکان دروست کراوە و داهێنراوە، تا ئێستا درێژترین لەفەی جیهانە، کە لەلایەن چێشتلێنەرێکی مەکسیکی بەناوی (خوانیتۆ) دروست کرابێت و پێشکەشی میوانانیش کرابێت، بەمەش دەبێتە درێژترین لەفە لە جیهاندا و تا ئێستا کاری لەم جۆرە نەکراوە.

شەڕە ئەسپ

زانیومانە شەڕە کەڵەشێر و کەو و سەگ دەکرێت، بەڵام لە ئێستادا شەڕە ئەسپیش پەیدا بووە. زیاتر ئەسپەکان وەگ گیانداریك بۆ نمایش و پێشبڕکێی بەکاردەهێنرێن، لە ئێستادا شەڕە ئەسپیشیان پێدەکرێت، ئەوەی دەیبینن جەنگی بەهێزی نێوان ئەسپەکانە، ئەسپ هێندە بەهێزە، کە لە کاتی شەڕەکانیاندا مرۆڤ دەتاسێنن، وێنەگری ئەو وێنانە ناوی (جامی بۆلشایر)ە و باسی ئەوە دەکات کە ئەو دیاردەیە تازەیە و سەرەتا لە ویلایەتی یۆتای ئەمریکی سەریهەڵداوە، ڕەنگە پەرەبسەنێت و ببێتە یەکێك لە گەمە و نمایشە سەیرەکان.

ئەوەی سەیرە لە شەڕی ئەسپەکاندا، هێندە یەکتر ئەزیەت و بریندار دەکەن، کە هاوشێوەی گیاندارانی دیکە نین، چونکە هەر یەکێکیان بەهێزن و کاتێك لە یەکتر دەدەن، توانا و وزەیەکی زۆر بەکاردەهێنن، بەپێی قسەکەرانی ئامادەکارانی نمایشی شەڕە ئەسپ، هەر ئەوەش وایکردووە کە نمایشەکەیان بەجۆش بێت.



١٠٠ کتێب بخوێنەوە و دیارییەک وەربگرە

زۆرن ئەو منداڵانەی لە شاری کەرکووکدا هاتوچۆی کتێبخانەی کارێز دەکەن. کچان و کوڕان دێنە کتێبخانەکە و چاو بە کتێب و گۆڤاری جۆربەجۆردا دەخشێنن، هەڵوەستەی زۆر لە ئاست بەشی منداڵاندا دەکەن. خوێنەرانی کتێب و گۆڤار ڕۆژ بە ڕۆژ ژمارەیان بەرەو زیاتر دەچێت. لە نێو هەموو ئەو منداڵانەی خوێنەرن، خوشك و برایەك هەن، ئەریڤان و شەهرام، پتر لە منداڵانی دی شەیدای خوێندنەوەن. ئەوان لە ماوەی حەوت مانگدا نزیکەی (٧٠٠) کتێب و گۆڤاریان خوێندووەتەوە. وەك خۆیان باسی دەکەن، ئەریڤان لەو حەوت مانگەدا ٤٠٠ کتێب و گۆڤار، شەهرامی براشی ٣٠٠ کتێب و گۆڤاری خوێندووەتەوە. لەگەڵ خوێندنەوەی هەر ١٠٠ کتێب و گۆڤار، ئەو خوشك و برایە کتێبێکیان وەك دیاری لە کتێبخانەی کارێزەوە پێشکەش دەکرێت. ئەم ڕێسایە «١٠٠ کتێب بخوێنەوە و دیارییەك وەربگرە»، بۆ هەموو منداڵانی شارە». ئەریڤان و شەهرام ڕۆڵەی خێزانێکی خوێنەرن، دایك و باوکیان هەمیشە بۆ خوێندنەوەی زیاتر ڕێنماییان دەکەن. کتێب بۆ خوشك و براکانی دیکەشیان دەبەن. هاوڕێیانی خۆشیان بۆ هاتنە کتێبخانە هان دەدەن. ئەو جووتە خوێنەرە، ڕۆژی جارێك یان دوو جار سەردانی کتێبخانە دەکەن، هەر جارەی لە نێوانی یەك تا دوو کاژێر کاتی خۆیان لە کتێبخانەدا بەسەر دەبەن. زۆر بە پەرۆشەوە بە نێو کتێب و ئەرشیفی کتێبخانەکەدا دەسووڕێنەوە. هەندێك جار خۆبەخشانە خەریکی ڕێکخستنی کتێبخانەکەش دەبن. ئەوان سەلماندوویانە کە لە سەردەمی باڵادەستیی ئینتەرنێتدا، خوێنەری چاپەمەنی هەر ماوە.

جارێك کوڕێك بە باوکی دەڵێت: چۆن فێری مامەڵەکردنی شتومەك بم؟ باوکیشی دەڵێت: ئەگەر ویستت شت بکڕیت، نیوەی نرخەکەی بڵێ، ئەویش دەڵێت: باشە.
ڕۆژێك دەچێتە بازاڕ و مامەڵەی پێلاو دەکات. کابرا دەڵێت: ئەو پێلاوە بە ٥٠ هەزار دینارە. کوڕەکەش دەڵێت: بە ٢٥هەزار دینار نابێت؟ کابرا دەڵێت بە ٤٠ هەزار دینار بیبە. کوڕەکە دەڵێت: بە ٢٠هەزار دینار نابێت؟ کابرای دوکاندار دەڵێت بە ٣٠هەزار دینار بیبە، قەینا، کوڕەکە دەڵێت بە ١٥هەزار دینار نابێت؟ کابرای دوکاندار تووڕە دەبێت و دەڵێت: دیارە گاڵتەم پێدەکەیت، بڕۆ کوڕە با ٢ شوت لێت نەدەم. کوڕەکەش دەڵێت: ١ شوت نابێ!

یاریی وێنە

وێنەیەکی سەیرە و تا بە جوانی سەیری نەکەیت و نەڕوانیت، نازانیت کە چۆنە و چییە، هەوڵبدە بیربکەیتەوە کە وێنەکە بۆقێکە یان کەرەستە و شتی دیکەیە خۆیان لە شێوەی بۆق نیشانداوە، بە وردی سەیری وێنەکە بکە، بۆت دەردەکەوێت.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

پێویستت بە گۆڕانکاری و تازەبوونەوەی زۆربەی کارەکانتە لە ژیانتدا، پێویستە لە بەرامبەر کێشەکانتدا کۆڵ نەدەیت، چونکە توانایەکی زۆرت هەیە و کەسانێك هەن هاوکاریت دەکەن، ئەگەر بتوانی لەکاتی تووڕەبوون ئارام بگریت، ئەوا لە زۆر بواردا لە بەرژەوەندی خۆت دەبێت و بواری سۆزداریت باشتر بووە.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

ئەو کارانەی لەم ماوەیەدا ئەنجام دا، کاریگەری لەسەر کێشەکانت هەبوون و بەرەو چاکترکردنی هەنگاوەکانت دەچیت، ژیانی سۆزداریت گۆڕانکاری بە خۆیەوە دەبینێت، هەوڵ بدە رای خۆت دەرنەبڕیت لەو بابەتانەی کە پەیوەندییان بە تۆوە نییە، کەسێك لە بواری هەستەوە چاودێریت دەکات.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

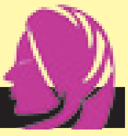
ماوەی داهاتوو ساتێکی دژوار دەبێت بۆت، چونکە لەگەڵ کەسێکی نزیکدا کێشەی بەردەوامتان هەیە و ئەگەر چارەسەری نەکەیت نێوانتان زیاتر تێکدەچێت، ئەو کەسەی ماوەیەکە دەیەوێ لێت نزیك ببێتەوە بە چەندین ڕێگا دەیەوێ بۆت دەرببڕێ، تۆش ماوەیەك ڕێگەی بدە و داهاتووتان باش دبێت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

بەرەو کارێکی تازە ڕێگە دەگریت و ئەو جارەیان پێچەوانەی پێشوو سەرکەوتنی بۆت دەبێت، ئەگەر نیازت وایە کارەکانت سەر بگرێت، پێویستت بە هاوکاری کەسێکی نزیکی خۆتە، لەم ماوەیەدا کاتێکی زۆر خۆش بەسەر دەبەیت لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەت و هەواڵی خۆشت پێدەگات.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

ڕێزگرتن لە هەست و رای بەرامبەرت مانای ئەوە نییە ئەو کەسە بەسەر پەیوەندیی نێوانتاندا زاڵ بێت، هەمیشە بە خۆت پابەند بە و کەسانی دیکەش فەرامۆش مەکە، کەسی بەرامبەر چاوەڕوانی ئەوەیە هەستی خۆتی بۆ دەربڕیت، ئەگەر تۆش بەنیازی قسەی لەگەڵ بکەی، ئەوا ئێستا باشترین کاتە، گەشبین بە.



گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

گرنگی بە ئەرکەکانت بدە و مەهێڵە کەسانی دیکە دەستکاری هەنگاوەکانت بکەن، کەسایەتیت بەرز و جێی ڕێزە، بەڵام پێویستیت بە گۆڕانکاری لە هەندێك ڕەفتارت هەیە، زۆربەی خەونەکانت دەبنە ڕاستی و دەگەی بە ئاواتی خۆت، بۆیە بە باشترین شێوە بیربکەوە و بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت هەنگاو بنێ.

بۆ زانیاریت

کەم خەوی

توێژەران ماوەیەکی درێژە خەوخراپی (کەم خەوی)ـیان بەستۆتەوە بە مەترسیی زیادبوونی خەمۆکی، بەڵام لە ئێستادا زاناکان ئەو میکانیزمە دەمارییەیان دۆزیتەوەتەوە کە بەرپرسیارە لەم پەیوەندییە، دۆزینەوەیەك کە لەداهاتوودا چارەسەرێکی باشتر دەخاتەڕوو سەبارەت بە خەمۆکی.

توێژەران پەیوەندییەکی بەهێزییان تێبینی کردووە لە نێوان ناوچەیەکی مێشك کە دەکەوێتە بەرگە چینی مێشکی مرۆڤ (dorsolateral prefrontal cortex) و بەرپرسیارە لە یادگەی ماوە کورت لە بیری ئێمەدا، لەگەڵ ناوچەیەکی پشتە پلی دواوە (precuneus) کە پەیوەندی بە بیرۆکەی خۆیی هەیە لە مێشکدا وە هەروەها لەگەڵ ناوچەیەکی پشتی پلی پێشەوەی مێشك (orbitofrontal cortex) کە بەرپرسیارە لە هەستە نەرێنیەکان. لە شیکاری و لێکۆڵینەوەیەکدا لەسەر تۆماری ٩٧٣٥ کەس کە دەژین لەگەڵ کێشەکانی خەمۆکیدا، ئەوە دۆزراوەتەوە کە چالاکیەکی بەرز هەیە لە نێوان ئەم ناوچە ناوبراوانەی مێشك لەو کەسانەی کە هەواڵیانداوە سەبارەت بە خەو خرابی و شێوانی خەوییان، ئەمەش وای لە زاناکان کردووە وەکو دۆزینەوەیەکی نوێ و گرنگ تەماشای بکەن، بە تایبەتیش بۆ ئەم حاڵەتە. پەیوەندی نێوان خەمۆکی و خەو زیاتر لە ١٠٠ ساڵە لە ژێر ڕوانیندایە و چاودێری ئەم دۆخە دەکرێت، ئێستاش ئێمە ئەو میکانیزمە دەمارییەمان دۆزیوەتەوە سەبارەت بەوەی چۆن پێکەوە پەیوەست بوون، بۆ یەکەمجار،» ئەمە لێداونی یەکێك لە توێژەرەکان بوو ئەویش (جیانفێنگ فێنگ) لە زانکۆی وارویك لە بەریتانیا. «ئەم دۆزینەوانە شتێکی بنەڕەتی دەخاتەڕوو سەبارەت بە دەمار بۆ تێگەشتن لەوەی کە چۆن پەیوەندی هەیە لە نێوان خەوخراپی و خەمۆکیدا، ئەمەش گرنگی دەبێت بۆ چارەسەرکردنی خەمۆکی و باشترکردنی چۆنیەتی خەون، چونکە ئەو ناوچانەی بەرپرسیارن لەم حاڵەتە ئێستا ناسراون.» توێژەران گریمانەی ئەوەیان کردوە کە ئەم چالاکییەی مێشك لەوانەیە نیشانەیەك بێت بۆ هەستە نەرێنیەکان کە دەسووڕێنەوە بە دەوری ئەقڵدا – بە نیمچە لێکدانەوەیەکیش لێکیدەداتەوە بۆچی کێشەکان لەگەڵ خەو و خەمۆکیدا زۆرجار پێکەوە دێن و دەچن. ئەوەی ئێمە دەیزانین تا ئێستا ئەو کەسانەی کێشەیان لەگەڵ خەمۆکیدا هەیە زیاتر حاڵەتی خەوزڕانیان هەیە، یاخود بە گرانی دەتوانن بخەون. (هەبێ و نەبێ منیش تووشی بووم). لە لایەکی تریشەوە کەسانی تووشبوو بە خەوزڕان، زیاتر مەترسی خەمۆکی و دڵەڕاوکێیان هەیە. لە ئێستادا دڵەڕاوکێ و خەمۆکی بەرۆکی زیاتر لە ٣٠٠ ملیۆن کەسی گرتۆتەوە لە جیهاندا، تا زیاتر بزانین ئەم حاڵەتە لە مێشکدا چۆن کار دەکات، ئەوە خێراتر دەتوانین کاریگەری لایەنە خراپ و زیانەکانی کەم بکەینەوە، وە بە ئامانج گرتنی ئەم کۆمەڵە دۆزراوە پەیوەندییە دەمارییەش لە مێشکدا دەتوانێ ئەنجامێکی باش و گرنگ بدات بە دەستەوە. لەم حاڵەتە دیاریکراوەشدا، توێژەرەکان دەڵێن، زاناکان دەشێ لە توانایاندا هەبێت ئەو ڕێگە یارمەتیدەرانە بدۆزنەوە کە دەتوانرێ بەهۆیانەوە هاوکاری ئەو کەسانە بکرێت کە بەدەست خەمۆکی و دڵەڕاوکێی دەناڵێن، لە کۆتاییشدا وایان لێبکرێت شەوانە پشوویەکی باشتر بدەن. لەوانەیە خەوخراپیی هەندێ کەس بەهۆی چەند وشەیەك بوویێت.

پەند و وتە

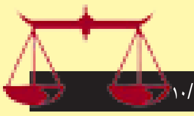
چارلی چاپڵن گەورە ئەکتەر و فیلم سازی بەریتانی، ساڵی (١٨٨٩) لە شاری واڵمۆرت لە لەندەن لەدایکبووە و لە ساڵی (١٩٧٧) کۆچی دوایی کردووە، دەربارەی ژیان دەڵێ: دوای چەند ساڵ فەقیری و نەداری بوومە خاوەنی ماڵی دنیا و ناو و ناوبانگ و لە دوایین ساڵەکانی ژیاندا فێر بووم بە پارە دەتوانی ماڵ بکڕی، بەڵام ئارامی ناتوانی، دەتوانی جێگە و بانی خەو بکڕی، بەڵام ناتوانی خەو بکری! دەتوانی کاتژمێر بکڕی، بەڵام ناتوانی کات بکڕی! دەتوانی پلە و پایە بکڕی، بەڵام ڕێزت بۆ ناکڕدرێت، دەکرێ کتێب بکڕی، بەڵام زانست ناکڕدرێت، دەتوانین داودەرمان بکڕین، بەڵام لەشساغی ناتوانی بکڕی، ڕەنگە مرۆڤ بکڕدرێت، کەچی دڵی مرۆڤێك دەستناکەوێت، بەداخەوە زۆر درەنگ ئەوەم زانی.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

ماندووبوونت لە کارەکانت ئەنجامەکانی داهاتووت باشتر دەکات، شێوازی ئێستات شیاوە لەگەڵ ژیانی ڕۆژانە و ڕەفتاریشت بەرەو چاکبوون دەچێ، پێویست ناکات زیاد لەپێویست کاتی خۆت تەرخان بکەی بۆ ئەو کارانەی پەیوەندییان بەتۆوە نییە، لەجیاتی ئەوە کۆنترۆڵی خۆت بکە و ژیرانە مامەڵە بکە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

پێویستە شێوازی کارەکانت زیاتر پەرەی پێبدەیت، کەسێك پێویستی بە تۆیە و هەوڵبدە یارمەتی بدەیت، ئەو ماوەیە، زیاتر بیر لە بڕیارەکانت بکەوە بەر لەوەی ئەنجامیان بدەیت، ئەوەندە بە ڕەشبینی لە کار و ژیانت مەڕوانە، چەند کەسێك یارمەتییان داوی و لە بیریان مەکە، کەسێکی بە سۆزی، بەڵام بێ بەختی.



شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

هەر بەربەستێك لە کارەکانت، شێوازی کارکردن و بڕیارەکانت بەرەو گۆڕانکاری دەبات، بڕیاری داهاتووی ژیانت با لە دەستی خۆت بێت و مەهێڵە کەسانی دیکە کاری تێدا بکەن، ئەم ماوەیە بە باشترین شێوە خۆت ئامادە بکە و گشت توانای خۆت بەکاربێنە بۆ ئەوەی لەو ئەرکە نوێیەدا سەرکەوتوو بیت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

خۆت مەهێنە ئاستی ئەو کەسانەی کە دژایەتیت دەکەن، خۆت لەوان بە بەرزتر بزانە، هەنگاوەکانت بەرەو کاری باشتر ڕێگەیان گرتووە، هەندێ کاری تازەت پێویستی بە ڕاوێژی کەسانی دیکە هەیە، لەم ماوەیەدا لەگەڵ کەسێکی نزیکت ڕێکدەکەون و بڕیارەکانتان هاوبەش دەبن، دڵت خۆش بێت و خەم مەخۆ.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

بڕیاری کۆتاییت لەسەر کێشەکانت بدە و دەبێت چارەسەریان بکەی، چونکە درێژە بکێشی کاریگەری لەسەر کاروباری ڕۆژانەت دەکات، ماوەی داهاتووت بەرەو ڕێگەیەکی ئاسان دەڕوات. دوای ماندووبوونێکی زۆر ئێستا کاتی پشوودانە، ئەم هەفتەیە بڕیاری گرنگ مەدە و دوای بخە بۆ کاتێکی دیکە.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

کاتت پێویستە تا ئەرکەکانت جێبەجێ بکەیت، ماوەیەکە کارەکانت بە جوانی بەڕێ کردووە، بەڵام پێویستیت بە کاری زیاترە، کەسێك لەکاتی پێویستدا بەهاناتەوە دێت و یارمەتیت دەدات، ئەوەی لەسەر تۆ پێویستە بیکەیت، ئەوەیە کە دەبێت ئارام بیت و دڵت خۆش بکەی.