

KURDISH

JOYOLOGY



Jiyana xweş-dil (tm)

Ji hêla Steve Wilson, Psîkolojî, The Joyologist ve hatî afirandin

© 2001 Hemî maf parastî ne

HIYAR: Ev wergerkarek ji Englishngilîzî ji zimanek e. Ger parçeyek ji vê yekê nagire, an jî ew hewce ye ku were zelal kirin, ji kerema xwe ji min re rasterast bi min re têkilî steve@worldlaughtertour.com

Van Pênc Rojên ixêşan bişopînin da ku Stresê kêmbikin û Hînmendirîn, Hêlîn, û Têkelîyên Zêdetir Hêlîn bibin, da ku ji diywariya xwe sax bikin û şahiya zindî ji nû ve fêrbibin.

Li ser bingeha zanyarî û hişmendiya kevnar, ev bername hêsan û kêfê ye. Bi her pratîkê re bi nermî dest pê bikin. Bi hişmendiya dest pê bikin, bîra xwe ku kîjan pratîkê her roj bikin. Di destpêkê de, Tenê çalakiyan hildin da ku ji bo wê rojê pratîkê bikin. Tenê cîbecî bike! Kiryarên we dê bibin adetên û paşê jî riya xwezayî ku hûn jiyana xwe jiyân bikin. Hûn dikarin bixwazin ku rojnameyek li ser wê bigire da ku pêşkeftina xwe tomar bike. Hûn ê di derheqê de ku çiqas quwickly hûn dibînin ku hûn bêtir caran dikenin, hûn şaş dimînin, ecibandî û xweşiktir in, û bi gelemperî çêtir hest dikin.

Wê hingê, hûn dikarin ji xwe re bibêjin, "Ma ne mezin e ku ez nuha dilşad bim! Rast e, adetên baş di mejiyê min de tene hilanîn û tevî demên minên din ên Joyology dibin. Her ku pirtûkxane û depoya Joyolojiyê di mejiyê min de mezin be, dê ji min re hêsantir be ku ez bixwazim bikaribim xwe bigihînim daxwazê."

Duşemî ji bo Komplimentan ne: Ev serweriya me rexne dike û dîwana dîwana mirovên din dike, ya ku ji me re keniya. Di yê din de li qencan bigerin, li ser wan bibêjin, û hûn dikarin bi dawî bi hev re henek bikin. Duşem fikirîn: "Gotinek kerema bi gelemperî bê vegotin, lê tu carî nediyar nabe."

Sêşem ji bo Zehfetiye ne: Zêdetir tune ku meriv bimîne. Em hemî di rêyên xwe de cih digirin û dîsa jî tiştek baş e ku meriv bi ramanên nû vekirî be. Ew ji şûndebûnek bêtir ji kêfê dibe. Hişmendiya vekirî dide kenî. Sêşem wiha difikire: "Dara ku di bayê de diqewime naşibe."

Darşem ji bo Xwezî ne: Awayê çêtirîn ku meriv meriv feqîr bike ev e ku her gav bifikirin ku hûn hewceyê tiştek din e ku hûn xwe xweş bikin. Helwestek spasiya we aramî û kenê dike. Wednesdayarşem fikir kir: "Gava ku hûn bi jiyane re derbas dibin, bila ev her dem bibe armanca we: Bila çavê xwe bidin don û ne li ser çûkan!"

Pêncsem ji bo Kindness: Bila awayên bifikirin ku bibin alîkar ku jiyana kesê din piçûktir bikin. Kindêwaza hêsan dibe ku mifteya herî girîng a riddelê be ka mirov çawa dikare bi hev re di aşitiyê de bijî, û lênêrînek bi vî rengî ya ku em hemî parve dikin re dibe. Pêncsemê fikirîn: "Pratîka kerema têkiliyên saxlem û têkiliyên civakê diafirîne û mirovan dişoxilîne ku dilovaniyê li yê din re bike."

Idaysnşallah ji bo Bibiraniyê ye: Baxîşkirin tê wateya ku dev ji hêrsê berdin. Rêyek bibînin ku hûn ên ku di ronahiya nû ya dilovaniyê de we zerar dîtiye bibînin. Ragihandina hêrsa we tenduristtir dike û di dilê we de cîhek vekiriye ji bo ku bêtir kenê. Fridayniyê fikir kir: "Ez qet carî gazindek nakim ji ber ku dema ez hêrs dibim zilamê din dansê dike!" (Buddy Hackett)

Weekend ji bo Chocolate de ne: Bi rastî, ji bîr mekin ku hûn çîkolata an xwarinek din a bijare bixwin. Ji ber metaforî, ji bîr mekin ku ji bo wext, wext, kêfxweşî, rihetî, tiştên "şîrîn" bistînin. Fikra heftane: "Rojek masîgiriye rojek xweş dixwe rojevê."

Pirtûk û kovara "Jiyana xweş-dil", ji hêla Steve Wilson ve, ferman bide ku ji we re bibe alîkar ku hûn her rojê salê li ser <http://www.worldlaughtertour.com> prat bikin.