خۆپاراستن لە بێ ئوومێدی … فاتیمە احمەد

خۆدانەدەست نائومێدیی، مەترسیدارترین کێشەیە کە مرۆڤ تووشی دەبێت بەشێوەیەکی بەردەوام لەژیانی ڕۆژانەیدا.

نائومێدیی تەنها نابێتە ڕێگر لەبەردەم ئیشو کاری ڕۆژانەماندا، بەڵکو کاریگەری لەسەر لاوێتیمانو پەیوەندییە کۆمەلاَتییەکانمان دادەنێت.

ئەو خاڵانەی ڕزگارت دەکات لەم جۆرە هەستانە:

1ـ بۆ ئارامبوونەوەت، هەناسەیەکی قوڵ
هەڵمژەو بەشێوازێکی هێواش هەناسە بدەرەوە.

2ـ کێشەکان بۆ کەسێکی نزیك یان هاوڕێیەکت
باس بکە، تا ئارام ببیتەوەو سوود لەبۆچونەکانی دەوروبەرت وەربگریت، بەڵام
دەبێت ئەو کەسەی کێشەکانتی لاباسدەکەیت جێگای متمانەت بێت.

3ـ گریان باشترین دەربڕینە بۆ ئەوەی
خەمەکان بڕەوێنێتەوە، لەو کاتانەی ڕاڕای لەسەر بڕیاردانو تووشی خەمێکی
دەبیت، گریان بەشێك لەو خەمێکیەت لادەباتو دواتر باشتر دەتوانی بڕیار بدەیت.

4ـ هەوڵبدە لەو کاتانەدا بچیتە دەرەوە،
پشوویەك بەمێشكو جەستەت بدەیتو بچیتە شوێنێکی گشتی.

5ـ باوەڕ بەخۆبوون بەوەی کەدەتوانی
بەسەر ئەوکێشەیەدا زاڵ دەبیتو متمانەت بەخۆت هەبێت با سەرکەوتووش نەبیت،
مەرجێکی گرنگە بۆ نەترسیی.

6ـ گرنگی بەخولیاکانت بدە، ئەمە لەکەسێکی
دڵتەنگەوە دەتگۆڕێت بۆ کەسێکی دڵخۆش.

7ـ بەردەوام ئەوەت بیربێت کە ئەم نائومێدییە

کاتیه‌و ده‌گهڕێیته‌وه ژیانی ئاسایی خۆت.

فاتیمە احمەد