پشێوی

پشێوی تەنیا پەیوەندیی بە ڕێکخستنی ژوورەکەتەوە نییەو مانای ئەوەنییە شتەکانت لە شوێنی گونجاوی خۆیان دابنێیت، بەڵکو زۆر مانای تری هەیە.

کاتێک زەینت پرشوبڵاو دەبێت، ئەقڵت تووشی پشێویی بیرکردنەوە دەبێتو ناتوانیت بەهرەکانت بناسیتو پەرە بە یەکێکیان بدەیت. بۆ نموونە، تۆ حەزت لە نیگارکێشانە، لێهاتووی لە مەلەکردندا، شەترەنجکردنت پێ خۆشەو حەزت لە یاریی تۆپی پێیە...هتد، بەڵام نازانیت چۆن یەکێک لەوانە پەرەپێبدەیت، بۆیە هەریەکێک لەوانە وەک چالاکیی ڕاگوزەر دەمێنێتەوەو پاش ماوەیەک لێی بێزاردەبیتو جێیدەهێڵی.

ئەو کاتەی تۆ ناتوانیت ساتەکانی ڕۆژی خۆت ڕێکبخەیت بۆ نووستن، نانخواردن، خوێندن، یاریکردن، چوونە دەرەوەو چالاکییەکانی تر، کاتی زۆر بەفیرۆدەیت کە دەشێت بۆ شتی باشی بەکاربهێنیو ڕۆژەکانت بێزارکەرو بێ بەرهەم دەبێت. کاتێک هەمووشتێک دەخۆیت، نەک لەبەرئەوەی برسیت، بەڵکو لەبەرئەوەی بێزاریت، یان خواردن لە کاتی گونجاودا ناخۆیت، بۆ نموونە ژەمی قورس لە ئێوارانددا دەخۆیتو ژەمی سووک لە نیوەڕواندا، یاخود کاتێک خواردنەوەی غازیو شیرینەمەنیی زۆر دەخۆیتو دواتر دەڵێی سکئێشەت هەیە یان بەدەست قەڵەوییەوە دەناڵێنی، ئەوا تۆ گیرۆدەی دەستی پشێویت. کاتێک بەیانیش چاوەکانت هەڵدێنیو جلوبەرگی زۆری پرشوبڵاو لە ژوورەکەتدا دەبینی، ئەوا پشێوی باڵی کێشاوە بەسەر ژیانتدا.

تۆ ناتوانیت خشتەیەک بۆ خۆت دابنێیتو وەک ئامێرێک جێبەجێی بکەیت، بەڵام دەتوانیت لەوە تێبگەیت کە ژیان بەبێ ڕێگاوشوێنێک یان سیستەمێک مانای پشێوی دەگەیەنێت. بۆیە وا چاکە لەگەڵ خۆت دابنیشیتو پارچە کاغەزێکو قەڵەمێک بەدەستەوە بگریتو حەزەکانی خۆت بنووسیتەوەو دواتر بەپێی گرنگیو نزیکیان لەخۆتەوە ڕیزبەندیان بکەیتو مامەڵەیان لەگەڵ بکەیت، هەروەها سیستەمێکی دروستو تەندروست بۆ ژیانی ڕۆژانەتو چالاکییەکانت دابنێ، هەتاکو ژیانت بەدووربێت لە پشێویو بەختەوەریو داهێنان باڵبکێشێ بەسەر ڕۆژەکانتدا.