

JAGORA KAN MUTUNTA KAI

NA

AYYUKAN KULA DA LAFIYAR MATASA DA BAYANAI (AHIP)

KANO- NIJERIYA

WACCE TA DUBA

MAIRO V. BELLO

DARAKTA/ KUMA MAI KULA DA SHIRIN NA QASA

JAGORA KAN MUTUNTA KAI

**MASU AYYUKAN KULA DA LAFIYAR MATASA DA SAMAR DA
BAYYANAI NE SUKA XAUKI NAUYIN BUGAWA.**

An fara bugawa a shekara ta 2000

An sake bugawa a shekara ta 2004

ISBN 978-37042-4-9

Babban ofishinsu

Gidan Ahip, gidan mai lamba 270/271, kan titin maiduguri,

Akwatin gidan waya, 12846, kano Nigeria

Tarho:064667286, sakon karta kwana (234) 064-663193

Sakon yanar gizo : youngpeople@ahipnig.org

Adirehin yanar gizo: www.ahipnigeria.org

RASSAN AHIP

JIHOHIN JIGAWA DA BAUCHI,

WAXANDA SUKA XAUKI NAUYI

ASUSUN TALLAFAWA MATA NA DUNIYA

MANUFOFI

Bayan gama karanta wannan jagora mai karatu zai iya:

1. bayyana ma'anar mutanta kai
2. Fahimci mutunta kai a matsayin kyakkyawar hanyar samun nutsuwa
3. Fahimtar matsayinsa da abubuwan da zai iya aiwatarwa
4. Rungumar rauninsa a yayin da yake ci gaba

GABATARWA

Gurvacewar rayuwa a yau na buqatar a tsaya tsayin daka wajen nuna kai, da Qwarewa, da kuma mutunta kai. Kasancewar kyawawan al'adu sun kau, an rasa cikakkiyar madogara, kaxan ne daga cikin al'umma suke qoqarin tarbiyyantar da matasa. Abu ne mai matuqar haxari a rayuwa mu manta mu su wanene kuma sannan mu kasance ba mu yarda da kanmu ba. Dole mu yi qoqarin dawo da zaman lafiyar day au ya yi qaranci a duniya. Kasancewa cikin qarancin mutunci a rayuwa babban koma bayane.

MENENE MUTUNTA KAI ?

Don fahimtar menene mutunta kai, wani lokaci a kan raba kalmar gida biyu. Bari mu fara duba kalmar mutunci. Mutunci muhimmiyar kalma ce da ke nuna amfani ko qimar mutum ko wani abu. Misali: idan kana qaunar wani abokinka saboda yana taimakon mabuqata, don haka sai ka dinga ganin girmansa. Ko da irin kofin da akan baiwa Xan wasan da ya nuna Qwazo, ana kiranshi kofin mutuntawa. Wannan na nufin kofin yana nufin wannan babban buri a rayuwa wato mutunta kai.

Kalmar **kai** tana nufin mutum kansa ! don haka idan aka haxe kalmomin guda biyu, za a fi gane ma'anar mutunta kai. Ya danganta da irin matsayin da ka ke da shi ko irin amfanin da ka ke ganin kana da shi. Ya qunshi ya ya kake xaukar kanka da kuma yadda ka ke kallon ci gabanka. Mutunta kai ba shine xagawa da jiji da kai ba. Sai dai kawai ka ji ka yi fice wajen mutunci (a taqaiƙe dai daraja wacce kuxi baya sayen ta,). Ba kawai ka xauka kai ka isa ba, amma sai dai ka xauka cewar ka cancanci a qaunace ka, kuma a riƙe ka. A taqaiƙe qudure kyawawan manufofi na mutum, da kula da kai, ko mutum ya xauka shi wani ne,

Mutunta kai ya qunshi qarfin hali wajen yin tunani nagari; kamar jin qarfin gwiwar jure matsalolin rayuwa. Jin cewa za a sami nasara kuma a ci ribar rayuwa, da jin cewar ana da mutunci, kuma an cancanci yin wani abu, damar faxar buqata, da cin nasara a rayuwa da kuma cin ribar qoqarinmu. Matakin mutunta kan mu yana shafar yadda muke gudanar da abubuwa, yadda kuma muke gudanar da rayuwarmu ya na shafar mutuncinmu.

Abubuwa na fili da na voye ne ke samar mana da mutunci, abin nufi da "na voye" shine abubuwan da ke tattare da mutum a kan kansa, kama daga tunaninsa zuwa abin da ya yarda dashi. Da abin da mutum ya ke yi ko xabi'ar sa. Abu da ya ke na fili kuma shi ne abubuwan da ke kewaye da mu, da kuma saqwanni da ake ji daga wajen iyaye da baki ko ta wata sigar, ko daga dangi, ko malami, ko al'ummar gari, ko qungiyoyi, ko kuma abubuwan da ake samun su daga al'adu da sauransu.

Mutunci muhimmin abu ne da xan'adam ya ke buqata. Yana yin tasiri kan mutum ne ba tare da saninsa ko kuma yardarsa ba. Yana shigar mutun ne ba tare da saninsa ba. Muna da 'yancin sanin irin canje-canjen mutunci ko kuma mu qi sani, amma a irin wannan tsari sai mu baiwa kanmu mamaki, kuma mu jure abin da zai biyo baya.

Mutunci ya zarce kawai qimar da mutum ya ke da ita, wacce haqqin mu ce tun asali. Al'amarin mutunci ya sha xaure wa malamai da sauran masu nazarin tunanin xan'adam kai, musamman ta fuskar wai menene cikakkiyar ma'anar mutunci.

DALILIN DA YASA MUTUNCI YAKE DA AMFANI

Cikakken mutunci ya na da matuqar amfani, ya na taimakawa wajen xaga daraja da kuma jin cewar mutum ya isa kan abin da zai yi. Ya na bayar da dama domin jarraba wasu abubuwa da kuma qwarin gwiwar yarda da kai. Ya na sa mutum ya mutunta kansa, ko da ya yi wani abu ba daidai ba.

Kasancewar mai mutunci wata dama ce ta yin nazari game da kanka. Idan ka san cewar kana da mutunci ba za ka bi yarima ka sha kixa ba, misali: idan wasu abokanka suna aiwatar da wani abu mai haxari. Idan kana da cikakken mutunci ka san cewa za ka iya tsarawa kanka rayuwar da ta dace da kai, za ka iya sani ko ka kuvuta, da abin da ka ke ji, da lafiyarka kai kanka! Mutuncin da kake da shi zai sa kasan cewar kowane vangare na jikinka yana da qima kuma ya na buqatar kulawarka.

SANIN DAGA INA AKE SAMUN MUTUNCI

Mun san abin da ya ke ruguza mana tsarin rayuwa : kamar watsi da mu, ko laifuffuka, ko qin kulawa damu, ko rashin ladabi da tsana da taxiya , da tsokana da kuma yaudara.

Menene abubuwan da ke qarfafa mana gwiwa? Kamar yadda wani masanin xan'adam, kuma malami sannan mawallafi mai suna Dokta lovise hart ya bayyana cewa mutunci yana samuwa ne daga waxannan abubuwa:

- so, da girmamawa da kuma rungumar mutane hannu bibbiyu
- cikakkiyar kulawa da mutum

- sauraron abin da mutum ya zo da shi
- girmama buqatun mutum da daraja su
- yabawa wani abu nagari da mutum ya yi
- kasancewa cikin koshin lafiya
- samun alqibla a rayuwa
- samun nishaxi da raha a rayuwa
- yin alfahari da al'adu
- damar zavar abin da ake so da kuma girmamawa
- kasancewa babu tashin hankali
- yin abubuwa nagari
- Qwarewa da cin nasara a rayuwa

TASIRIN DA MUTUNTA KAI YAKE DA SHI

Matsayin mutunta kai ya na da matuqar tasiri a kan kowane vangare na rayuwarmu. Yadda muke ma'amalarmu a makaranta da kuma wajen wasanni, da yadda muke aiki tare da mutane, da yadda muke magance matsalolinmu. Da yadda muke cakuxa kyakkyawan tunani da wasu abubuwa, da kuma yadda waxannan abubuwa suke shafar damar da muke da ita ta cigaba da kuma farin cikinmu.

Cikakken mutunci yana tare da hangen nesa, da magance matsalolin rayuwa da yarda da abu, da qirqire-qirqire, da 'yanci da tuntuvar juna, da damar gudanar da canje-canje, da karvar gyara, da son taimakwa wasu da kuma haxin kai. Rashin mutunci kuma yana tattare da rashin tunani, da qin gaskiya da tsattsauran ra'ayi, da tsoran abin da ba a sani ba, da qin bayar da haxin kai ko yin tawaye ba bisa qaida ba, ko son kai da saurin yarda da abu ko yin gaban kai, da kuma tsoro ko qiyayya ga wasu abubuwa ko mutane.

HASASHEN ABIN DA ZAI FARU A GABA

Mutunci kan baiwa mutum damar hangen nesa kan abin da zai iya faruwa da ya dace damu. Irin wannan hangen nesa kan sa abubuwa su tabbata. Sannan kasancewar faruwar wannan abu yana qarfafa yarda. Qaranci ko cikakken mutunci shi ke baiwa mutum damar yin hasashen abin da zai faru a gaba.

Zage damtse wajen koyo da kuma cin nasarar abubuwa ya dogara ne kan abin da muke tunanin zai yiwu kuma ya dace da mu. Amma qarancin mutunci na iya kassara burin mutum da abin da ya ke hange, da kuma tasirin matsalolin da ba su da tabbas.

MUTUNCI A MATSAYIN ABIN DA AKE BUQATA

Buqatar na nufin abin da mutum ya ke so domin gudanar da rayuwarsu. Ba abinci da ruwa kawai mu ke buqata ba, amma su ma ana sonsu, idan ma babu su zamu mutu ne, mutunci za a iya qiyasta shi da vargo, maimakon abinci ko ruwa. Rashinsa kwata- kwata ba wai yana kisa ba ne amma ya na kassara rayuwa.

Akwai buqatar mutunci domin gudanar da harkokin rayuwa sosai, saboda yana da amfani wajen kowane irin cigaba don ya xore. Yana da kyau mu sani cewa rashin mutunci kamar kisan kai ne a kaikaice, misali: shan magani fiye da qima, da tuqin ganganci, da kuma shigar da rayuwa cikin haxari, kamar yi zinace-zinace.

Muna buqatar bayyana kan mu da kuma cikakken bincike domin gyara yadda zuzzurfan tunanimu yake bayyana a cikin dubban zavuvvukan mu da ke nuna makomarmu.

Mutunci ya zarce a kwatantashi da rufin xaki ko abin da ake ci, sai dai shi yana qarawa mutum damar cika burikan rayuwa. Mun kai wani mataki a

rayuwa da mutunci wanda yake yafi komai muhimmaci ga tunanin mutum, ya ma zama muhimmin abu wajen buqatar tattalin arziqi.

Wannan na nuna cewa a yau ana buqatar mutane masu mutunci da yawa domin buqatar tattalin arziqi. Abin ya ma zarce vangaren kasuwanci kawai. Muna da zavuvvuka da ayyuka fiye da na da, a vangarori daban-daban.

Mutunci ya qunshi wasu abubuwa biyu masu kama da juna.wato

- Cikar tunani
- Mutunta kai

CIKAR TUNANI:-Wato cikakken qarfafuwar zuciya, a wajen tunani, ko fahimta, ko zavi ko yanke hukunci; cikakkiyar damar fahimtar abubuwa, da al'amuran da suke cikin abubuwan da mutum ya ke sha'awa ko buqata, ko kuma yarda da kai ko dogaro da kai.

MUTUMTA KAI : wato baiwa kai qima, ma'ana cikakkiyar qimar mutum, da kuma tabbacin halayyar mutum ta samun damar rayuwa da walwala, da jin dakin faxar ra'ayi da buqatu da kuma tunani; da jin cewar walwala da cimma burin rayuwa haqqi ne na mutum.

TUSHEN BUQATUNMU NA MUTUNTA KAI

Buqatanmu na mutunta kai sakamakon wasu abubuwa ne guda biyu da suke wajibi ga kowace hallita. Abu na farko shine: muna ta fafutukar rayuwa sannan sanayyarmu da muhallinmu kan abubuwan da suka dace da waxanda muka sani. Rayuwarmu da xorewarta sun dogara ne akan tunaninmu. Abu na biyu shine: cikakken amfani da sanayyarmu. Ba wani ne ya haddasa ba kuma ba saukakke bane. Aikin da ya dace game da wannan, akwai abubuwa daban-daban da za a zava, don haka abin da ya shafi mutum ne kawai.

Dalilin kasancewarmu mutane shine domin mu yi tunani, wato qulla dangantaka. Rayuwar mu ta dogara ne kan wannan, ko mu san yadda za mu

kaucewa abin da muka sani wajen warware matsala izuwa abin da ba mu sani ba, mu san yausha za mu bar ra'ayinmu ya ja tunaninmu da kuma sanin yausha ya dace mu waiwayi abin da muke ji ko muka yarda da shi, abu ne na dogon tunani kuma abune na hangen nesa.

KAMANNIN MUTUNTA KAI

Mutunta kai na bayyana ne a zahiri, ko wani yanayin ko yadda ake yin magana ko kuma a al'amuran yau da kullum na rayuwar mutum. Yana sauqin bayyana wajen faxar burin mutum, ko rashin nasararsa ta hanyar umarni da gaskiya, tunda mutum yana gudanar da rayuwa.

Yana kuma bayyana a nuna jin dabin abin da ya faru wajen bayarwa ko karwar kyauta; ko nuna jin dabi, ko yaba abu da sauransu. Yana bayyana kansa ne ta sigar suka kai tsaye, da kuma karwar gyara, domin mutuncin da mutum ya ke da shi ba yana nuna ba ya kaucewa qaida ba ne.

KEVAVVUN HANYOYIN MUTUNTA KAI

A wajen fuskantar kevavvun hanyoyin mutunta kai, mu yarda da fuskantar jarraba abubuwa, ma'ana ayyukan da suka shafi tunani da na zahiri. Mu san cewar dukkan wani abu da ya shafi rayuwa, ana yinsa ne don a cimma wani buri. Rayuwa wani tsani ne na samarwa kai abubuwa da tabbatar da abubuwa.

Vangarorin jikinmu suna tallafa mana wajen aiwatar da wasu ayyuka, kuma sannan muna tabbatar da burikan mu ne a wannan rayuwa ta hanyar abubuwan da muke aiwarwa.

Dangane da abin da ke zuciyar mutum, tunaninsa na iya ruxarsa. Kariyar abinda muka sani da matsaloli ne ke sa bama ganewa, ko da buqatar da

muke da ita ta tunano wasu abubuwa. Don haka rashin sani abune mai ci gaba, a mataki daban-daban.

Mutunta kai ya ginu ne a kan manyan abubuwa guda shida:

Wato:

- Qoqarin sanin abinda ke faruwa
- Qoqarin yarda da kai
- Qoqarin xaukar nauyin kai
- Qoqarin iya bayyana kai
- Yunqurin tabbatar da manufa
- Kasancewa mai qima

QOQARIN SANIN ABINDA KE FARUWA

Muna kallon cिकार hankali a matsayin babban burin rayuwa, iya cिकार hankalin mutum daidai damarsa ta rayuwa. Samun xaukakar daraja kan cिकार hankali a duniya, ya danganta da kowane vangare na rayuwa maimakon kallonsa a dunqule.

Me yasa cिकार hankali ke da muhimmanci? Yana da muhimmanci ne saboda shine tushen rayuwa da ake da shi. Wannan ya qunshi me ke faruwa da muhallinmu a wani tsari da kuma wani mataki domin samin daidaito. Ba ma tunanin cikakken tsarin abinda ke faruwa ciki harkokin mu na yau da kullum. Idan ba mu kiyaye ba, kuskuren da ba za mu iya maganceshi ba, yana kashe qarfin girmama kai da sanin ciwon kai. Ba za muji mun cancanta, kuma muna da mutunci ba idan muna gudanar da rayuwarmu cikin ruxani. Zuciyoyinmu sune tushen rayuwarmu. Idan muka bi ta zuciyoyin mu, to mutuncin mu zai zube.

Duk da cewar zaven da muke da shi birjik na muyi abu ko mu qi yi, yana da tasirin tabbatar da haka ko akasin haka, muna kuma qoqarin sanin ko mu

su waye. Muna sane, sai mu tuna waxannan zavuvvuka. Amma a zuciyoyinmu sai mun tattare mu kira shi mutunta kai. Mutunta kai abu ne da muke samarwa kanmu.

Ba dukkaninmu ne tunaninmu xaya ba, amma ba tunani ne abin la'akari ba, domin sanin abin da ya faru ba shine tunani ya ke tasiri kansa ba. Zama cikin masaniyar abin da ke faruwa na nufin sanin duk wani abu da bai wuce a san shi ba. Ko ma menene damar sanin, to dole a dogara da abin da ake iya gani, kuma ake da masaniya a kansa.

Kasancewa an san abubuwa ba ya na nufin ana da cikakkiyar masaniyar dukkan abubuwan da ke faruwa ba, wanda haka ba zai yiwu ba kuma ma ba a son hakan. To kasancewa mutum ya san abubuwa, dole mutum ya dinga hange da tunaninsa, ba wai shiga cikin aikin warware matsaloli ba a kowane mataki na rayuwarmu. Za mu iya zavan mu yi zuzzurfan tunani misali rashin riqe wani ra'ayi a zuciyoyinmu domin mu hutar da zuciyoyinmu, kuma mu qarfafasu sannan su dinga qirqira, da zuzzurfan tunani ko hangen nesa, kai tsaya za a iya cewa wannan abune da ya shafi qwaqwalwa. A taqaice a wata sigar ma abin da aka fi so. Kuma babu shakka, akwai hanyoyi da dama na warware matsala, kamar yin abubuwa ba cikin sani ba, ko barin yin wasanni, ko sha'awar saduwa.

Sanin abin da ake ciki ya shafi kasancewa cikin rayuwar mutunci, ba dole ne ya zama muna son abubuwan da muke gani ba, amma muna gane waxanda suka dace, da cewar sun dace xin da waxanda basu dace ba kuma da sanin cewa basu dace ba. Tabbas! tsoro ko qin gaskiya ba sa rusa abubuwan da suke dai dai.

Cikar Hankali ya qunshi:-

- Zuciyar da take da kuzari ba marar kuzari ba
- Dabaru waxanda ke da daxi wajen amfani da su

- Kasancewa ko da yausha cikin sanin abin da ke faruwa, ba tare da zama cikin duhu ba.
- Fuskantar abubuwa da suka dace maimakon qaurace musu
- Qoqarin banbancewa tsakanin bayanan kirki da akasin haka.
- Qoqarin sanin wani abu kamar *inda nake* ire-iren munufofi da ayyukan qwarewa da na qashin kai, da kuma gane cewa ana cigaba ko kuma ana samun koma-baya.
- Neman ra'ayoyin mutanen da muke tare da su domin gyara al'amura na in hard a buqatar hakan.
- Fahimtar abu wajen qoqarin gano abubuwa duk da cewar akwai matsalalolin da ake fuskanta wajen neman sani da kuma qoqarin ganewa da gyaran kura-kurai.
- Yin bayanai domin wayar da kan alumma-da kuma buqatar rayuwa-domin haka, buqatar cigaba a matsayin hanyar rayuwa.
- Damuwa da abubuwa da suka faru a wurin da na ke.
- Damuwa da abubuwa da suke a voye, ba kawai na zahiri ba, da tabbatar da buqatu, da tunani, da kuma jan hankali domin na san kaina kuma na kaucewa gurgunta rayuwa ta. Kulawa da abubuwa da suke tafiyar da rayuwa ta, da kuma tushen su, domin kawar da na ruxu, waxanda ba tare da wani tunani ba za a iya rungumar wasu kuma a kyautata musu.

QOQARIN YARDA DA KAI

Idan mutum bai yarda da kansa ba, to mutunta kai ba zai samu ba. A taqaice yarda da kai da mutunta kai, Xanjuma ne da Xanjummai, domin

wasu ma suna ganin abune guda xaya. Amma ma'anarsu ta banbanta, kuma akwai buqatar a fahimci kowanne daban.

Yarda da kai shine mutum ya zamto yana son kansa, ma'ana yana tare da tunaninsa a kowane lokaci. A zahirance, yarda da kai na nufin samarwa da kai qima. Da kuma amfanawa kai ta hanyar cewa mutum yana raye kuma da hankalinsa. Don haka in an kwatantawannan da mutunta kai za a tarar cewa wannan ya gabaci wancan sannan tattare da wannan akwai yanayin wuce makaxi da rawa ta fuskar jin kai wanda kowanne xan adam na da shi, sai dai kawai kowa yana qoqarin ganin ya kaucewa hakan xin.

Wasu mutanen ba sa yarda da kansu ta yadda har wani cigaban kirki ba zai faru ba har sai anyi maganin wannan matsalar, idan kuwa ba haka ba babu wani abu da zai gudana, kuma ba za a sake koyar komai ba kuma ba za a sake ganin cigaba ba.

Yarda da kai shine gujewa yi wa kai-da-kai mugunta. Masu kula da xabi'ar xan adam suna kula da yarda da kai a matsayin halayyar da ta zamo dole domin farfaxo da ita ko da a wajen mutanen da suke da qarancin mutunci. Wannan xabi'a za ta iya zubarar da xan adam ya fuskanci abin da zai iya buqata, ba tare da yi wa kai mugunta ba. Da kuma samarwa da kai mutunci, ko yarda da kai wanda ya kunshi buqatunmu na miqa wuya domin mu rayu.

Tunani shine tabbatarwa da kan mu, ba tare da kaucewa ko qi ba, abin da muke tunani ko ji a jikinmu, mu so abinda muke so, kuma munyi abinda muke yi, kuma mu kasance yadda muke, qin yadda da kanmu da ko jikinmu, ko walwalarmu, ko tunaninmu, ko aikinmu, da sabbin tunaninmu mu qi la'akari da su, cewar ba mu ba ne. burinmu na sanin wani abu maimakon qin yarda da gaskiyar lamarinmu a wani lokaci, mu yi iya tunaninmu, kuma mu sha jinin jikinmu, sannan mu kasance mun san tabbacin halayyar rayuwa.

Yarda da abu ya wuce zancen sani ko miqa wuya, abin ya daganci tunani,ko tsayawa tsayin daka, ko yin shakkun abin da yake tabbas, ko kuma rungumar abin cikin tunanin mutum.

Yarda da kai shine mafarin samun canji da cigaba. Don haka idan an tunkareni da wata matsala, sai na karveta, domin na koyi darasi daga gareta don gyarawa a gaba. Ba zan tava koyar darasi daga matsalar da ma ban yarda da ita ba. Yarda da kai maganace ta tausayawa mutane, da son kai.

Mu qaddara na yi wani abu babba da na yi takaicin aikata shi,ko na ji kunyar yinsa, kuma na zargi kaina-da kaina, yarda da kai tabbas ne,ba ya juya qarya ta zama gaskiya, amma ya na bincikawa domin tabbatar da gaskiya. Yarda da son taimakawa wasu ba sa barin mutum ya yi munanan xabiu amma akwai yiwuwar rayuwar qara faruwar hakan.

QOQARIN XAUKAR NAUYIN KAI

Idan har ina son naji na isa sannan na ji dakin rayuwa da kasancewa cikin farin ciki, to dole ne na dinga fin qarfin zuciyata. Wannan kuwa yana buqatar xaukar nauyin aikace-aikace da cimma buri. Wannan na nufin xaukar nauyin gudanar da rayuwa mai kyau.

Xaukar nauyin kai muhimmin abu ne dangane da mutunta kai, kuma ma ya na bayyana mutunci ne kai tsaye.

Qoqarin xaukar nauyin kai ya qunshi tabbatar waxannan abubuwa:

- Nine ke da alhakin cimma burika na.
- Nine ke da alhakin zavarwa kai na abubuwa da ayyuka.
- Nine ke da alhakin irin kulawar da na ke yiwa aikina.
- Nine ke da alhakin irin kulawar da na ke yiwa dangina.

- Nine ke da alhakin mu'amaloli da sauran mutane da abokan aiki, da abokan sana'a, da masu sayan kayana, da mata, da yaya, da kuma abokaina.
- Nine ke da alhakin yadda na ke amfani da lokacina
- Nine ke da alhakin inganta hanyoyin sadar da saqwanni na.
- Nine ke da alhakin farantawa raina.
- Nine ke da alhakin yarda da, ko zavan irin mutanen da na ke zaune da su.
- Nine ke da alhakin mutunta kaina.

A wajen nunawa mutane buqatar xaukar qaddarar rayuwa da kuma haxarurruka, mutum zai xauka cewa ba hannun wani cikin haxarin day a faxa, ko kuma wasu suka jawo masa, ko kuma ace mutum shine da alhakin duk wani abu da ya faru da shi da kuma dukkan abubuwan da za su iya samunsa.

Mutum baya yarda da cewa shi ne ke da alhakin duk wani vangare na rayuwarsa da kuma abinda ya same shi. Wasu abubuwan muna da iko a kai, wasu kuma ba mu da iko da su. Idan mutum ya xauko abinda ya fi qarfinsa, sai mutuncinsa ya tavu, tunda dole ba zai iya ba, irin haka kan sa mutum yin kokwanton abin da yake da iko akai.

Yarda da mutum ke yi wa kansa ya na bayyana ne ta hanyar yin qoqari a rayuwa. Kuma ya na bayyana ne ta hanyar fahimtar cewa, babu wani a doron qasa da zai samar mana da yanci, kuma ta hanyar fahimtar cewa idan ba an yi aiki tuquru ba yanci ba zai tava samuwa ba,

Kasancewa cikin nagartacciyar rayuwa ya qunshi yin kyakkyawan tunani maimakon bin ra'ayin wasu marar amfani. Kyakkyawan tunani kuwa ya qunshi abin da ya biyo bayan kasancewa a faxake, da xaukar nauyin kai.

Kasancewa a faxake na nufin kula da abin da ke zuci. Xaukar nauyin kai kuma na nufin mutum ya lura da kansa.

Mutum ba zai iya yin amfani da zuciyar wani ya yi tunani ba. Muna gano matsalolinmu ne bisa ganin abin da ya shafi wasu. A taqaice ilmi na nufin fahimtar juna, ba kawai rashin lafiya ko ba da haushi ba. Dole mu yi amfani da tunaninmu, ko kuma mu miqawa wasu ragamar ilimi da qimanta abubuwa, kuma mu rungumi abin da suka zo mana da su ba tare da zavinmu ba. Zavinmu yana da muhimmanci ganin yadda muke fahimtar kanmu da kuma irin rayuwar da muka samarwa kanmu.

Tushen xaukar nauyin kai ya dogara ne da waxannan dokoki na dangantakar xan adam. Kada a tava umartar mutum yayi wani abu savanin son ransa ko ra'ayinsa ko kuma fahimtarsa.

QOQARIN IYA BAYYANA KAI

Bayyana kai na nufin girmama buqatu, da xabi'a, da kuma neman hanyoyin da suka dace wajen bayyana abin da ke faruwa a zahiri. Bai dace mutum ya miqa wuya ga sakaci wanda ke jawo zubewar qima ba, kasancewar kowane abu da na ke yi a voye ya ke, ko ma ba a san shi ba, musamman saboda haxuwa da wasu da ake da savanin xabi'a da su, ko kuma domin a daxaxawa wasu ko faranta musu ko kuma juya ra'ayin wasu, ko kuma duk a zamo xaya.

Bayyana kai ba yana nufin hatsaniya ko tashin hankali ba tare da dalili ba. Ba kuma yana nufin wuce gona da iri ba, ko kuma cutar wasu. Ba wai kula da haqqi na da tauye na wasu ba. Kawai ya na nufin zage damtse domin kyautata rayuwa ta, kuma na kyautatawa kaina a mu'amalata da jama'a. Ba ya na nufin na voye wani munin halina domin a soni ba. Kawai abu ne da ya shafi kula da rayuwa, ga misali: wasu abokai sun yankewa kansu yin sace-

sace, me xangaye yake yi idan abokansa suna son jin daxi? Wataqila abu na gaba da zai yi shine ya shiga cikinsu, duk kuwa da cewa yasan ramin qarya qurarre ne.

Mutumun da yake da kamanni na iya shugabantar jama'a yakan tsame kansa daga irin wannan yanayi. Jin daxi ne na xan lokaci da zai iya vata rayuwa. Anan sai ka auna kaga me ne ne mafi muhimmanci tsakanin tsokanar da abokai za su yi maka cewa kai "tsami ne" ko kuma gama makaranta da samun aiki? Za ka iya bin su a ko da yausha, da kuma jure wahalhalun abokan, kana tsoron kada ka ce ba ruwanka, to, tabbas wata rana za ka sami kanka cikin da-na-sani sakamakon haka. Za ka iya fuskantar wariya, ko tsana ko kuma zargi daga vangaren waxanda suke son kuje a hole, mai irin wannan xabia ba zai samu abokai ko girmamawa ba.

Kamar yadda ya saba faruwa, a irin wannan yanayi, kasancewa tsaka-tsaki ya fi dacewa. A irin wannan yanayi qoqarin bayyana kai na iya zama zavi ne domin jin daxin rayuwa, kamar zuwa wajen qwallon zungure (snooker) ko kuma sauran wasanni da za su iya kautar da tunanin mutum wajen aikata irin waxannan abubuwa. Hanyar da za a yi wannan shine xaugar xabi'ar bayyana kai. Wato ta hanyar yin gaskiya a lamura da kuma jivintar al'amuran jama'a.

Bayyana kai na nufin yin gaskiya, da bayyana abin da yake cikin ran mutum da abinda ya shafe shi, a matsayin harkar rayuwa, a matsayin doka * wato a yarda cewar akwai wani yanayi da mutum yake qoqarin kaucewa, masali: idan wani xa fashi ya tunkareka.*

Cikakken bayyana kai yana mayar da hankali ga yanayi. Kuma a kowane yanayi akwai yanayin bayyana kai da suka dace da waxanda ba su dace ba. A wasu lokuta bayyana kai yana fitowa ne ta hanyar bayyana ra'ayinka, ko kyautatawa ga mutane. Misali: turvunewa idan an yi maka

wasan banza. A wajen aiki ba dole mutum ya bayyana kansa ba, kuma ba dole bane yin hakan. Muna bayyana cewar mu masu taimako ne, amma koyaushe muna da zavi.

ME NE NE BAYYANA KAI DA AKASIN HAKA

Muhimmin abu na farko wajen bayyana kai shine bayyana cिकार hankali. Wannan ya qunshi zavin abin da za'a iya gani, ko a yi tunani, ko a sani, ko kuma nuna cिकार hankalin mu ga duniya. Da farko yin tambaya ma bayyana kaine, Qalubalantar masu mulki shi ma yunqurin bayyana kai ne, haka kuma tsayawa tunanin da mutum yayi da tabbatar da ingancin sa sune tushen bayyana kai. Gazawa yin wannan aiki, gazawa ce ga dukkan matakan da suke dole.

A sani cewa bayyana kai ba tare da sanin ciwon kai ba, tamkar neman jinni ne ga babe.

Bayyana kai yana farowa ne daga kyakkyawan tunani amma ba iyakacinsa kenan ba. Bayyana kai na nufin fito da kai fili. Nuna buqatar wani abu ba bayyana kai bane, amma tabbatar da tarbiyar mu da tunanin mud a abin da muke so a zahiri bayyana kai ne. Haka zalika riqo da xabi'u ma ba bayyana kai bane, amma qoqarin tabbatar da su da jajircewa a kan su bayyana kai ne. Wani babban abu a ciki shine, yaudarar kai shine tunani kai a matsayin mai kimanta abubuwa, ko mai ra'ayin bin tunaninsa. Amma abin damuwar shine mutum ya gagara dagewa wajen cimma wannan tunani na sa. Aiwatar da wasiqar jaki ba bayyana kai bane, amma qoqarin tabbatar da cewa "Lokacin da na ke gudanar da rayuwata..." Bayyana kai ne.

Domin gani an bayyana kai sosai mutum na da buqatar ganin tunaninsa da buqatarsa sun zama masu amfani. Sai dai kash! ba a samun cikakkiyar yarda kai, wasu lokuta akan samu damar girmama buqatunmu

kuma mu yi qoqarin samunsu. Ga mutane da dama, miqa wuya, da sakankancewa sun fi sauqi. Ba sa buqatar matsayi da xaukar nauyi da son kai ko qwarewa ke buqata.

Idan a cikin alumma mutum ya xauka cewa ana yi da shi, yafi a yi watsi da shi, mutum ba zai rungumi bayyana kansa ba. Idan mutum ya zamanto mai tunanin cewa zai sami zaman lafiya da kariya ta hanyar kevanta ga yare ne, ko dangi, ko wata qungiya, ko alumma, ko ma'aikatu, harma komai da komai, hatta mutunta kai zai iya kasancewa cikin barazana da tsoratarwa, domin yana nuni ga kaxaitaka *wato cika buri, ko kuma nuna kai*. Rarraba kenan.

YUNQURIN TABBATAR DA MANUFA

Cimma wata manufa shine yin amfani da wata dama wajen ganin an cimma burin da aka sa a gaba, misali; burin karatu, ko yin aure, ko kyautata rayuwa, ko fara yin wata sana a, ko kawo wani sabon kaya kasuwa, ko warware wata matsala da ta shafi kimyya, ko gina gida ko kuma qarfafa dangantaka. Burin da muke da su ne ke xaga darajarmu, sannan sun eke tabbatar da cigaban rayuwar mu.

Tabbatar da manufa abu ne mai muhimmanci wajen tafiyar da nagartacciyar rayuwa. Wacce dole ce domin inganta rayuwarmu. Bunqasa ta qunshi tallafawa rayuwarmu wajen ganin tunaninmu ya zamo gaske, da kuma sa buqatunmu a gaba domin ganin sun tabbata, da samar da ilimi don samar da kayayyaki da ayyuka cikin al'umma.

Mutane masu qima maza da mata ba sa xorawa wasu wahalhalun rayuwar su. Anan ba matsayin da mutum ya ke da shi na samar da abubuwan buqata ne abin la'akari ba. Amma qoqarinsa na tabbatar da su, kamar yadda yake da wannan damar. Ba kuma irin aikin da ake zava ne mai muhimmanci ba.

Muddin dai aikin bai shafi tauye rayuwa ba, amma ko mutum ya nemi aiki da zai nuna tunaninsa, idan akwai damar yin hakan.

Domin ganin an zama masu manufa sai a yi wa kai waxannan tambayoyi:

Wane buri na ke son cimma a rayuwa? Ta yaya zan cimma burin nawa? Me yasa na yarda da cewa wannan ce hanyar da ta dace? Shin ra'ayin mutane na nuna na ci nasara ko na gaza? Shin akwai wasu bayanana da nake buqata? Shin akwai buqatar na yi gyara a tafiyar, ko tsare-tsare na ko kuma gwajin da nake yi? Shin akwai buqatar na sake tunani kan buqatu na da manufofi? Kasancewa mai munufa na nufin mutum ya zama ya kiyaye sosai.

KAME KAI

Idan har mu na son zama masu manufa da bunqasa akwai buqatar mu kasance masu kame kai. Kame kai na nufin kula da xabi'un mu akai-akai wajen gudanar da abubuwa. Babu wanda zai ji cewar shi ya dace da jivintar wahalhalun rayuwa ba tare da kame kai ba. Kame kai na buqatar kaucewa gaggawa wajen cimma burikanmu. Wannan ne ke jawowa daga qarshe sai an yi tunani, da tsari da kuma hukunci. Lalle idan babu kame kai mutum ko sana'a ba za su cigaba ba, ballantana su bunqasa.

ABUBUWAN DA TABBATAR DA MUNUFA TA QUNSA

A matsayin hanyar gudanar da rayuwa a duniya. Tabbatar da manufa ta qunshi waxannan muhimman abubuwa:

- ✓ Xaukar nauyin tsara manufofi da burika cikin nutsuwa.
- ✓ Mayar da hankali wajen gano abubuwan da suke muhimmai wajen cimma buri.
- ✓ Kula da xabi'a domin gano alaqarta da buqatun mutum.

- ✓ Kula da abin da ayyukan mutum zai haifar, domin gano ko suna tafiya yadda ake buqata.

Tushen mutunci anan ba shine abin la'akarinmu ba, amma wasu voyayyun ayyuka da ke sa wa buri ya cika. Kamar yadda aka sani a rayuwa, duk wani abu savanin cimma manufa , to lallai ya rashin alqibla. Saboda haka wani tashin hankali ne wanda irin wannan yanayi ba ya jawo wani jin daxi da yayi daidai da dakin cimma buri?.

SAMARWA KAI QIMA DA DARAJA

Qima na nufin musayar tunani, da jajircewa, da yin daidai, da yarda da kuma xabi'a. idan xabi'ar mutum ta yi daidai da namu, sannan idan kuma tunani da ayyuka suka yi daidai to an samu qima.

An fuskanci cewa kafin ma ayi maganar qima akwai buqatar xabi'u, da jajircewa kan abinda za a yankewa hukuncin cewa mai kyau ne ko maras kyau. Idan bamu xau abin da yake daidai ba, ba za mu taka matakin cigaba ba, kuma ma a zargemu da munafunci. A irin wannan yanayi, matsalolinmu sun fi qarfin rashin qima kawai. Maganar qima na tasowa ne kawai wajen waxanda suka daidai ta, da kuma xabi u, wanda kuma irinsu sun fi yawa cikin mutane.

A gajeran taqadiri, qimar mutum ta qunshi waxannan tambayoyi kamar: shin ni mai gaskiya ne? ko abin amicewa ne? shin ina yin abinda nake so, da kaucewa waxanda bana so? Shin ina yin adalci wajen yin ma'amulla da mutane?

Qima na nufin daidaita al'amura, sannan kalami da aikin mutum su zamo daidai. Akwai mutanen da muka sani muka yarda da su da kuma waxanda ba mu amincewa ba, idan mun tambayi kanmu dalilin hakan, sai mu ga cewa

daidaita al'amura shi yafi. Mun fi yarda da daidaito a wannan vangaren, yayin da a xaya vangaren kuma muke tir da rashin daidaito.

In an lura za a ga cewa a wassu ma'aikatun, akwai maza da mata da aka yarda da su. TO DON ME? Suna faxar gaskiya suna mutunta ayyukansu, suna cika alqawarin da suka xauka na zama tare da jama'a, kuma ba kawai suna umarni da adalci ba, suna yin adalci da kansu; ba kuma shawartar jama a suke yi kawai su yi gaskiya da kasancewa masu qima ba suma su na aiwatarwa a kan kansu.

Yawancin al'amuran samarwa kai qima ba masu girma ba ne sun kasance masu sauqi ne, amma sun mamaye rayuwarmu, kuma sun yi tasiri a kanmu.

Qoqarin mutunta kai na buqatar cikakkiyar masaniya kan irin nauyin da ke kan mutum. Amma a inda babu ikon yin haka to babu maganar xaukar nauyi. Idan ba an kula da kai ba ba za a tava samun kyakkyawar mafita ba, wato kavar da-na –sani, don qin karvar laifi.

Maganar yin cikakken laifi wanda mutum ba shi da damar cewa bai sani ba, ba shi da zavi, kuma babu wasu damammaki, to tabbas hakan na jawo rashin mutunci. Maganar yin laifuffukan ba tare da zavi ko xaukar nauyin zargi ba, cin mutunci ne ga dalili da kuma kyawawan halaye.

Idan muka fuskanci cewa matsayin da muke ciki a yanzu na jawo rusa kanmu, to, dole mu sake tambayar kan mu matsayin da muke ciki, maimakon mu zauna kara zube ba tare da qima ba. Dole mu sake dawo da qarfin gwiwar da muke da shi domin kaucewa abin da muka koya ya shiga zuciyarmu a matsayin mai kyau.

BUNQASA ABIN DA YA SHAFI MUTUNTA KAI

Hanyar gina cikakken mututa kai shine yin abubuwan mutunci ba ga wasu ba kawai, har ma da mutunta kanka-da-kanka, da farko dole a kula da waxannan abubuwa.

QOQARIN YIN NAGARTACCEN TUNANI

Idan muka rasa wani abu kuma muka damu, sai mukan ji mutane suna jan hankalinmu da cewa, mu yi nagartaccen tunani mana, wasu ba sa xaukar wannan kalma da muhimmanci, kamar yadda ba su san menene nagartaccen tunani, ko kuma ba mu xauka ya na da amfani ko tasiri ba. Mutane nawa ka sani da suke zama su yi tunani nagartacce da manufarsa.

Nagartaccen tunani na nufin qudurtawa zuciya abin da ya shafi tunani, da surori, da ke jawo cigaba, da faxaxuwa da nasarori. Don haka ana zaton samun qarfin cikakken tunani. Mai kyakkyawan tunani na buqatar farin ciki, da jin daxi, da lafiya, da kuma kyakkyawan samun nasarar kowane yanayi da aiki. Ko ma me mutum yake tunani, sai ya samu.

Umar ya nemi sabon aiki, amma kasancewar ba ya cikakken mutunta kansa, kuma ya karaya a rayuwa, kuma ba ya zaton cin nasara, domin ya tabbatar ba zai samu aikin ba. Yana yi wa kansa mummunan zato, kuma yasan waxanda suke neman aikin tare sun fi shi cancanta. Umar sai ya nuna halinsa saboda duk aikin da ya nema ba ya samu, don haka abubuwan da suka faru gareshi a baya ba masu daxi ba ne.

Duk zuciyarsa ta cika da mummunan tunani da tsoro dangane da aikin, satin kafin ranar xaukar aikin. Ya san dole a qi xaukarsa, Ranar yin tambayoyin xaukar aiki sai ya makara, kuma babban abin takaicin ranar sai rigar da zai sa ta yi dauka, xayar kuma ba guga. Da ya ga ya makara, sai ya fita ya tafi da lalatacciyar rigar.

A lokacin xaugar ma'aikatan ya ruxe, ya kuma nuna mummunar xa'a, sannan ya damu da yanayin rigarsa, kuma ya na jin yunwa domin bai samu lokacin karyaawa ba.

Duk wannan ya dame shi, don haka sai ya kasa bayar da hankalinsa ga tambayoyin xaugar aikin. Dukkan xabi'unsu sun hana shi sukuni, daga qarshe kuma kamar yadda daman ya zata zai faru, bai samu aikin ba.

Babangida ma ya nemi aikin, amma shi savanin umar, yaji a jikinsa cewar zai samu aikin. Sati xaya kafin ranar xaugar aikin, ya riga ya ji a ransa cewar zai samu aikin.

Ana gobe za a yi jarrabawar xaugar aikin, tun da yamma ya wanke kayansa da zai sa, sannan ya kwanta barci da wuri. A ranar kuma sai ya tashi da sassafe, don haka ya na da isasshen lokacin karyaawa, kuma ya je wajen xaugar aikin kafin a fara.

Ya samu aikin domin ya faxi duk abin da aka tambaye shi. Tabbas ya cancanci aikin, ba kamar umar ba.

Shin me muka koya daga waxannan labarai guda biyu? Shin an yi wani siddabaru ne? A'A haka Allah yaso. Idan halayyarmu ta yi kyau dole mu zaci abu nagari da kuma cikakkiyar qima, kuma mu hangi abin da zai iya faruwa. Wannan na kawo haske, da qarfin gwiwa, da kuma farin ciki. Dukkaninsu su na horo da kyakkyawan hali, da farin ciki da nasara. Hatta vangaren lafiya ma ya tavu sosai. Muna irin abin da muka xauka.

Dukkaninmu mu na tasirin mai kyau ko akasin haka, kan matanen da suke ma amala da su. Wannan kuwa yana faruwa ne kai tsaye ko kuma ba tare da saninmu ba, ta hanyar tunanin mu ko abin da ya bayyana, ko ta hanyar motsain jikinmu. Shin wannan abu ne da kowane mutum ya ke buqata nagari, da kaucewa waxanda ba nagari ba? Mutane sun fi son su taimakawa mutane na gari. Suna qin duk wanda ya ke aikata ko yaxa varna.

Mumunan tunani, da maganganu da aiki suna kawo abin da ba a buqata da ke jawo yanayi da aiki maras kyau. Idan kuma mutum ba shi da kirki, sai ya dinga cutar jama a wanda kan jawo baqin ciki da kuma mummunan zato. Mummunan zato mataki ne na asarar rayuwa, da qunci da kuma karya alqawari.

Kyakkyawa ko mummunan tunani abubuwa na da suke yaxo, kuma sakamaku a fili ya ke. Idan kaxauki kyakkyawan tunani to ka xauki abin da ya dace. Domin ganin an gyara halaye, dole a dunga ilimantarwa da kuma ba da horo. Ba cikin dare xaya mutane suke canja rayuwarsu ba.

A karanta wannan darasi, sannan a yi zuaaurfan tunani kan muhimmancinsa, sannan ka yaqi zuciyarka don ganin ka gwada waxannan abubuwa. Yin tunani muhimmin abu ne da ke gyara al ummarmu. Wannan gyara ya na faruwa ne ba tare da saninmu ba. Amma za ma mu iya gyarawa mu na sane. Idan ma abun ya zama sabon abu a garemu, a dai gwada, don kuwa babu abin da za ka rasa, sai dai samu. Ka manta da abin da mutane zasu dinga faxesa maka don ka sauya tunanin ka.

Koda yausha ka dinga kallon abu ta hanyar da ta dace sannan ka yi kyawawan kalamai, ko da wajen tattaunawa da mutane. Ka yi musu murmushi don qara danqon zumunci. Idan kaji ba daki a yayin sauya tunanin ka daga mummuna zuwa kyakkyawa kada ka karaya, kawai ka kalli vangaren da yafi dacewa, mai kyau, wanda ke tattare da kyakkyawan tunani a zuciyar ka. Ka guji lalaci, ko karya da abu. Idan ka jure za ka sauya yanayin tunanin ka.

Idan har ka bari tunanin ka ya gurvata, dole ka sani sannan ka yi qoqarin mayar da gurbin sa da mai kyau. Zuciyar ka zata iya raya yin wani mummunan tunanin don haka dole ka yi qoqari ya qarta, ta hanyar maye gurbinsa da kyakkyawa. Kamar a ce ne akwai hotuna guda biyu a gabanka,

sai ka fison ka kalli xaya, ka yi watsi da xayan. Cigaba da yin haka zai sa zuciyarka ta fi karkata da tunani mai kyau da kaucewa mummuna.

Yanayin da kake aiki a yanzu ba abu ne da za a damu da shiba. Kayi kyakkyawan tunani, sai kuma ka yi tsammanin samun sakamakon da ake buqata, ko yanayin da ake so, kuma yanayin da kake ciki zai canza sosai. Za a iya xaugar lokaci kafin canjin ya bayyana, amma a hankali sai ya bayyana.

KA LURA DA BAKINKA

Yiwa kai magana: wato saqon da muke isarwa kanmu. Zai iya shafar mutuncinmu. Idan ka yi kuskure me kake cewa kanka? Cewa kake ai kowama na yin kuskure, ko kuwa cewa kake da kanka shashasha? Idan kuma ka ci nasara a abu cewa kake yi ka yi daidai ko kuma cewa kake yi za ka iya fiye da wannan?

Duk ranar da ka ji kana zargin kanka, idan maganar da kake yi kai kaxai ta sa ka ji ba daxi, sai ka yi qoqarin juya ta zuwa kyakkyawan tunani. Yana da muhimmanci ka yi hakan nan da nan, domin zaka fi jin daxi kuma ka tabbatar da kanka, wanda haka mutanen da suka ci nasara suka samu tsakaninsu.

KO DA YAUSHE KA KASANCE A VANGARE NAGARI.

A lokuta da dama mun fi son danganta kanmu da munanan abubuwa, kuma abubuwa qalilan ne muke danganta su da kyawawa. Abune mai muhimmanci mutum ya yi qoqarin kasancewa a vangare nagari idan muna son yin qima a idon jama a. Wannan zai sa ka fi jin daxin rayuwarka, kuma ka gano cewar kyakkyawar qima maimakon mummuna. Misali:-

In kana tare da abokai

Kasancewar tunzurawar abokai na da qarfi shi ya sa ake son ka yi qoqarin kowa ya cigaba ba kowa ya kama gabansa ba. Ka sanar da abokanka abin da kake so, kuma ka nuna qaunar ka, da su ma su so shi. Ka tuntuvesu me suke so tattare da kai. Ka zamto mai kawo nasara da cigaba a rayuwar al'umma.

Gujewa manyan kurakuran da ke tava mutunci

Kamar yadda dakta sol Gordon ya faza cewa akwai wasu manyan kura kuran mutunta kai kamar haka:

1. kwatanta kanka da wasu da suka fika. A koda yausha za ka tarar akwai mutanen da sun fi ka kyau, sun fika tsafta, kuma masu kuxi, kuma waxanda suka yi sa'ar rayuwa kuma suka fika ilimi. Idan har haka ne menene hujjar kwatantawar? Dukkaninmu an haliccemu bai xaya ne, dukkaninmu an haliccemu ne da halayya daban-daban.
2. kaji cewar ba za ka tava samun nutsuwa ba har sai..... (zavi abin da kake ganin zaka qarasa wannan jimla da shi daga cikin waxannan zavuvvukan:) a } wata tana sonka. b } wata ta aureka. c } Wata na buqatarka. d } ka samu maqudan kuxi. e } iyayen ka sun gamsu da nasarar ka. A taqaice dai dole ka zamto ka yarda da kanka kafin ka iya daxaxawa wanda kake so. Idan har ba ka zama komai ba, ba abin da zaka zama a gaba.
3. Tunanin sai ka daxaxawa kowa. Dole ne da farko ka fara daxaxawa kanka, sannan kuma mutanen da ka damu da su, masu qoqarin ganin sai sun daxaxawa kowa a qarshe ba a ganin qoqarin su na yin hakan.
4. Tsarawa kai manufodin da ba su da tushe. Ko qasqantar da kanka domin cigaban ka. A kullum za ka iya samun cigaba fiye da baya. Gobe ma kuma rana ce.

5. Nemo ma'anar rayuwa. Rayuwa ba ma'ana ba ce wata dama ce. Ana gane ma'anar rayuwa ne a qarshenta. Rayuwa ta qunshi abubuwa masu amfani da suka shafi mutane-na xan lokaci, amma akai-akai.
6. Rashin jin daxi. Idan ba ka jin daxi, to kuwa zama da kai ma ba zai yi daxi ba. Saboda haka idan ba ka jin daxi kada ka sanar da kowa. Musamman bai dace kace ba ka da aikin yi ba. Idan baka da aikin yi, ka da ka sanar a cikin jama a.
7. Qaddara cewar abubuwan da suke kewaye da kai ne ke da alhakin makomarka. Tabbas kai ne ke tafiyar da rayuwar ka.

MANAZARTA:

- Six pillars of self- esteem na theniel branden-june 1995
- What teen need to succeed bensun, galbraith and espeeland-1998
- Self-esteem a family affair jean illsteem Clarke-1998
- Challnges: a young mans journal for self-awareness and personal planning- bingham, edmondron, and styker-1993.

.....

ALQALANCI:

Idan ka yarda da wasu ko dukkanin waxannan tambayoyi, to kana da qima, kuma rayuwarka da dangantakarka da sauran mutane za ta yi kyau. Idan kuma baka yanke hukunciba ko ma baka yarda ba kwatakwata to ka sake tunani, ko ma ka san menene mutunta kai, ko ka na mutunta kanka, ka yi qoqarin ganowa kafin ka yanke hukunci.

| Abubuwan dubawa don yankewa kai hukunci | | | | | |
|--|------------------|-------|-----------------------|--------------|-------------------------|
| BAYANAI | Cikakkiyar yarda | Yarda | Ba a yanke hukunci ba | Rashin yarda | Cikakkiyar rashin yarda |
| Mata sunfi maza qoqari | | | | | |
| Idan har mace ta fi dacewa za a zaveta shugaban qasa | | | | | |
| Maza da mata na iya zama qwararrun likitoci | | | | | |
| Maza sunfi mata kuxi a wajen kasuwancin su | | | | | |
| Maza sunfi mata ilimi | | | | | |
| Kada mata su dinga yin aikin dare | | | | | |
| Mata za su iya yin shugabanci nagari | | | | | |
| Gwauro ba zai iya rainon jariri ba | | | | | |
| Mutunci yana da matuqar muhimmanci a rayuwar xan adam | | | | | |
| Mutunci qarfin gwiwa ne ga mutum wajen gudanar da al'amuransa | | | | | |
| Mutunci ne ke sa mutum ya sami qarfin gwiwar zavin aikin da ya ke son yi | | | | | |
| Cikakken mutunci ke sa mutum ya kasance cikin farin ciki | | | | | |
| Rashin mutunci na sa rayuwar mutum ta gurvace | | | | | |
| Yarda da kai shine mutum ya kula da kansa ya kuma baiwa kansa qima | | | | | |
| Yarda da kai shine qin yarda da ra ayin wasu a rayuwa | | | | | |
| Xaukar nauyin kai shine yarda da abinda a ka yi a rayuwa | | | | | |
| Bayyana kai na nufin tsayawa kan manufa kada wasu su ruxeka | | | | | |
| Bayyana kai ba yana nufin yaqar wasu ba | | | | | |
| Zama mai manufa ana nufin yadda muke cimma burukanmu da kuma yadda suke amfanar mu | | | | | |
| Mutunta kai shine abin buqata domin yana taimakawa burin rayuwar mu | | | | | |
| Rashin mutunta kai kan sa mutum ya zama xanqwaya | | | | | |
| Kula da walwalar wasu daidai yake da qarfafa musu gwiwa | | | | | |
| Sanin ciwon kai shike sa mutum ya zama mai kirki | | | | | |
| Zama mai manufa shine sanya wani buri a gaba domin rayuwar gaba ta inganta | | | | | |

