بره‌و

گۆڤارێکی بواری پەرەپێدانی مرۆیی گشتییە
ژمارە (1) ئابی 2011

راوێژکاران

شــەماڵ مـوفـتـی — د.کەریم ئەحمەد

د.سادق عەزیز خۆشناو — د. ئەحمەد وەرتی

خاوەنی ئیمتیاز
نەوزاد سەلام خۆشناو
٠٧٥٠٤٥٣٢٢٢٤
khoshnaw_n@yahoo.com

سەرنوسەر
یاسین ئەحمەد زەنگەنە
٠٧٧٠١٤٨٨٩٦٢ - ٠٧٥٠٤٣٣٨٥٨٧
yaseenzangana@yahoo.com

بەرێوەبەری نوسین
عەلی ئیبراهیم حەسەن
٠٧٥٠٤٦٥٩١٧٢
alizhin@yahoo.com

دەستەی نوسەران
ئومێد مستەفا
ئیحسان برهان الدین
ئەمیر ئەحمەد کۆیی
amirkoy@yahoo.com

بەشی ریکلام
٠٧٥٠٤٢٠٠٦٥٦

تایپیست
هاوڕێ یاسین

دیزاین
جمعه صدیق کاکه

لە ژمارەیەدا

بۆ ئەوەی برەو لە برەودابێت ٢

کواڵیتی ژیــان ٣

گرفتی شەکەتی بەردەوام ٦

رۆڵی تێگەیشتن لە ژیانی تاك و کۆمەڵدا ٨

باوەڕ بە خۆ بوون ٩

توانای بریاردان بەهرەیەکی بنەڕەتییە لە ژیاندا ١٠

لابردنی سفرەکانی دراوی عێراقی وکاریگەرییە ئابوورییەکانی ١١

سەرکردەی بە هەڵوێست ١٣

هۆکارەکانی پێگەیشتنی مرۆڤ ١٤

چۆن چانسی خۆت دروست دەکەی؟ ١٦

کەم و کوڕی بەرێوەبەران لە بەرێوەبردنی کارەکانیاندا ١٩

پشووی برەو ٢٣

لە پێغەمبەر نوحەوە فێری گەشەپێدانی مرۆیی ببە ٢٦

ناتوانم ئەنجامی بدەم ٢٨

ئەو وشانەی ئاو دەکات بە ئاڵتوون ٣٠

سودەکانی دەسەڵات بەخشین ٣٢

قوتابخانەی ژیری ٣٦

چیرۆکی کاتێك حکومەت دەخەوێت ؟ ٣٧

منداڵە بێزارکەرو لاسارەکان ٣٨

چیرۆکی کچە نازدارەکەم تۆ کامیانیت ؟! ٤٢

سیفاتی فەرمانبەری نمونـەیـی سەرکەوتوو ٤٤

حەق و ناحەق ٤٥

چۆن مامەڵە لەگەڵ کێشەکانماندا بکەین ؟! ٤٦

چیرۆکی پاشا و سێ وەزیرەکەی ؟؟ ٤٨

نرخی 2000 دینارە

هەولێر– شەقامی ئیسکان– بەرامبەر راین مۆڵ

ناردنی بابەت و پەیوەندییەکان لەرێگای سەرنوسەرەوە دەبێت .

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

بۆ ئەوەی بەرەو لە برەودا بێت

دوای دەرکردنی ژمارە (٠) ی ئەزموونی گۆڤاری برەو لەلایەن خوێنەران و هاورێیان و دۆستان و هەوادارانی مەیدانی گەشەپێدانی مرۆیی بەگەرمییەکی ناوازەوە پێشوازی لێکرا، کەجێگای دڵخۆشی و سەرسوورمان بوو بەئەندازەیەك پێشبینیمان نەدەکرد، زۆرێك لەو بەرێزانە بە راستەخۆ و لەرێگای ئیمەیل و تەلەفۆن و شێوازی تر دەست خۆشییان لێدەکردین وهانیاندابن و داوای بەردەوام بونیان لێدەکردین .

بەشێك لەو دڵسۆزانەش بە چاوی وردی رەخنە ئامێزی بابەتیانەوە لەرووی شێوەو ناوەرۆکەوە گۆڤارەکەیان هەڵسەنگاند و لە سەرنج و تێبینیەکانیان ئاگاداریان کردین، ئێمەش ئەوەی پێمان کرابێت و لەتوانامانداا بوبێت بە سوپاسەوە بە هەندمان وەرگرتووە .

جا خوازیارین خوێنەرانی ئازیزو دۆستان و هاوەڵانی (برەو) بەردەوام بن لە سەر پێشنیازو تێبینیەکانیان و بە بابەتی چروپر روپەری گۆڤارەکە بنەخشێنن، هەروەها دەخوازین لە رەخنەکانیاندا لە رِوی دیزاین و فۆرم و ناوەرۆکەوە جێگرەوەمان پێ بلێن، بەمەش ئەرکمان ساناتر دەکەن، بەم هەڵوێستە دڵسۆزانەیان، زیاتر پشتیوانیی گۆڤارەکەو خزمەت بە رەوشی رۆژنامەگەری لە کوردستان و پێشخستنی بواری گەشەپێدانی مرۆیی دەکەن .

وەك وادەمان بە خوێنەرانی ئازیزو هەوادارانی بواری پەرەپێدانی مرۆیی دابوو، پشتیوان بە خوا بەردەوام دەبین لەسەر ئەم کاروانەو، ئومێد دەکەین جێ پەنجەمان دیاربێت بە رەوشەکەوە و مەلۆیەك بخەینە سەر خەرمانی پر بەرەکەتی بواری گەشە پێدانی مرۆیی لە کوردستانی ئازیزدا .

وەك لە ژمارە ئەزمونییەکەدا وتمان و دوپاتی دەکەینەوە ئەم گۆڤارە لە خۆتانەو بۆخۆتانە، هەرواش لێی برِوانن، ئێمەش پشتیوان بەخوا بەردەوام کار بەم پرنسیبە دەکەین .

ئەڵقەی دووەم

نوسینی: شەماڵ موفتی

و. لەعەرەبییەوە: بــرەو

تویژینەوەکانی چەمکی کوالێتی ژیان هەزاران کەس لە ئامادەکردنیدا خەریك و سەرقاڵ بوونە لە زانکۆکانی جیهان و ناوەندەکانی توێژینەوەدا، دەچێتە نێو ژمارەیەك لە جومگەو پێداویستیەکانی ژیان، هەروەك لە ئەڵقەی یەکەمدا باسمان کرد بوارەکانی توێژینەوەی کوالێتی بریتین لە تاك، کۆمەڵگاکان، شارەکان، وڵاتان، هەر توێژینەوەیەك یان چەمکێك پشت دەبەستێت بە پێوەرە تایبەتییەکانی خۆیەوە.

پێوەرە کارپێکراوەکان لە نمونە کردنی کوالێتی ژیان :

کۆمەڵناسی و پەرەپێدانی کۆمەڵایەتی:

ئەمەش ئازادی سیاسی، پێشبڕکێ، سەربەخۆیی، فێرکردن، وەزیفە، ئەنجامدانی حەزو ئارەزووەکان، ژیان و کاروباری نێو ماڵ .

رازیی بوون بەدەرامەتی دارایی:

ئەمەش هەموو لایەنەکانی ماددی دەگرێتەوە وەك (وەزیفە، ژەمەکانی خواردن، شوێنی نیشتەجێبوون، داهات، خزمەتگوزاری، بەردەوامبوون).

بەختەوەری دەرونی:

بەواتای (ڕێزلێنان، ڕازیبوون بە وەزیفە وماڵ، رۆشنبیری، کاریگەری ئەرێنی، بیروباوەڕ، دەسکەوتەکان).

تەندروستی باش:

(عەقڵی و دەرونی و لاشەیی) هەروەها واتایی (تەندروستی، لەشجوانی، ئاسانی جموجۆڵ، سەلامەتی کەسی بەردەوام) دەگرێتەوە .

خۆشگوزەرانی (کۆمەڵایەتی و ئابوری):

ئەمەش (ژیانی خێزانی، هاورێیان، ژیانی کۆمەڵایەتی، بەشداری کۆمەڵایەتی، قبوڵکردن و هاندان، کەسوکار، پەیوەندییە کەسییەکان، چالاکییەکان) دەگرێتەوە، سەرەڕای ئەو بڕگانەی لە ڕازیبون بە دەرامەتی ئابوریدا باسکران .

وەزارەتی کۆمەڵگاو خزمەتگوزارییە کۆمەڵایەتییەکانی کەنەدا داوایەکی خستە بەردەم زانکۆی (ئۆنتاریۆ) بۆئامادەکردنی توێژینەوەیەك لەسەر کوالێتی ژیان، ئەمە بووە هۆی پێکهێنانی یەکەیەکی توێژینەوەی کوالێتی ژیان لە و زانکۆیەی کەسەر بە ناوەندی پێشخستنی تەندروستیە، ئەمەش تەبەنی نمونەیەکی یەکگرتوی بۆ تەندروستی و خۆشگوزەرانی کرد، چەمك و پێناسەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی تەبەنی کرد.

لەخوارەوە ئەو نمونە کردنەی کە نۆ بواری گرتۆتەوە دەخەینە روو .

كەسایەتی / كەینونەت	بوارەكان
لاشە	تەندروستی جلوبەرگ و ڕێكپۆشی پاكوخاوێنی ڕوخساری گشتی خواردن وەرزش
دەروونی	تەندروستی دەروونی و ڕێكخستن و ڕاهاتن هوشیاری و دەرككردن هەست و سۆز ڕێزگرتنی خود ئەو بیرۆكەو چەمكانەی هەڵیگرتووە زاڵبون بەسەر خوددا
ڕوحی و گیانی	بەها كەسیەكان پێوەرە خودییەكانی ڕەفتار بیروباوەڕی گیانی
ئینتیما	پەیوەندی بە دەوروبەرەوە
كۆمەڵایەتی	پەیوەندی گەرموگوڕ (كەسێتی) خێزان و كەسوكار هاوڕێیان هاوەڵانی كار دراوسێ و تاكەكانی كۆمەڵگا
كۆمەڵگا	داهاتی شیاو تەندروستی و خزمەتگوزاری كۆمەڵایەتی وەزیفە بەرنامەی فێربون و زانستی بەرنامەی داهێنان چالاكی كۆمەڵایەتی و ڕوداوەكانی كۆمەڵگا
بەدیهێنان/ گەیشتن بە كەسایەتی	ئامانجەكان هیواكان خواستەكان
كرداری	بەدیهێنانی چالاكی خێزانی كاركردن بە كرێ چالاكی خۆبەخشانە بایەخدان بە تەندروستی و پێداویستیە كۆمەڵایەتیەكان
كاتی بەتاڵی	بەدیهێنانی حەسانەوە و سنورێك بۆ ماندوبون
گەشەكردن	گەشەپێدانی بەهرە و زانیاری خۆگونجاندن بۆ گۆڕانكاری

ڕازیبون و بایەخدان

پێوەرەكانی (كەسایەتی و ئینتیماو بەدیهێنان) و لقەكانی بە دوو فاكتەری سەرەكی دادەنرێت بریتین لە:

١- زانینی ئەندازەیی لە كەسەكەدا (بەچاوی بایەخەوە وەربگیرێت).

٢- چێژلێوەرگرتن (ڕازیبون پێی)

بەواتای هەردوو ڕەگەزی ڕێزگرتن و چێژلێوەرگرتن كۆبێتەوە، لە هەمو ڕەهەندی پێوەرێكدا كە لە نمونە كراوەكەی پێشودا هاتووە، بەم شێوەیە ئەم نموونەیە جێ بەجێ دەبێت بەسەر هەمو بارو دۆخێكدا .

وتم ڕازیبون نەك قبوڵكردن چونكە قبوڵكردن دەشێت لەڕازیبونەوە نەهاتبێت، لە كاتێكدا ڕازیبون بڕیارێكی ئازادانەیە سەد لە سەد .

ڕاستییەك هەیە پێویستە بخرێتە ڕوو، هەندێك كەس هەن ڕازیبون نیشان دەدەن سەرەڕای سادەیی پێوەرەكانی كواڵیتی لە ژینگەو دەوروبەریاندا، جا پلەكانی كواڵیتی دەزانن یان نایزانن .

حەزدەكەم باس لە ڕازیبون بكەم لە ڕوانگەیەكی ئیسلامیەوە كە ئەمەش بابەتی (بەخششە سەرەكیەكان و بەخششە سەرەڕاییەكان) دەگرێتەوە كە لە بەرنامەی (الحكم العطائية) بە لێكدانەوەی مامۆستای گەورە دكتۆر (محمد سعيد رمضان البوطی) كە لە كەناڵی صوفیەدا پەخشكرا.

مامۆستا البوطی خوا بیپارێزێت دەڵێت: بەخششە سەرەكیەكان وەك: تەندروستی، وەزیفە، شوێنی نیشتەجێبوون، هاوسەری ژیان، نەوەكان، ناوبانگی باش.

بەخششە سەرەڕاییەكانیش زیاد كراون بۆ بەخششە بنەڕەتیەكان وەك: زۆربونی خواردەمەنی زیاتر لە پێداویستیەكان، وەزیفەی بەرزوباڵا، موچەی زۆر، خانووی گەورە لە شوێنی ڕاقی و بوونی كەلوپەل و كەرەستەی ناوماڵی ناوازە، بونی دوو هاوسەر یان زیاتر، بوونی منداڵی زۆر،

ناوبانگ.

گەر بەراورد بکەین لە نێوان دووکەسدا یەکێکیان کرێکارێکی سادە بێت، یان کرێکارێك بەکرێی ڕۆژانە کار بکات (بەخششە سەرەکیەکانی هەبێت) خێزان و دوومندال و ماڵێکی سادەی هەبێت.

کاتێك ئەم کرێکارە دوای ڕۆژ ئاوابون بە ماندوویەتی و شەکەتی دەگەڕێتە ماڵەوە، کیسەیەك تەماتە یان نانی پێیە دەچێتە ماڵەوەو خێزانەکەی بە ڕووخۆشی و دەم بەخەندەوە پێشوازی لێدەکات پێداویستیەکانی دابین دەکات.

کرێکارەکە بە پشتدا دەکەوێت و منداڵە گەورەکەی کە پۆلی یەکەمی بنەڕەتیە خۆی پێدا هەڵدەواسێت باسی وانەکانی قوتابخانەی بۆ دەکات و باوکی ماندوش بەبایەخ و سۆزو ڕێزەوە دەڕوانێتە چاوەکانی لە دڵەوە لە خوای گەورە دەپاڕێتەوە وەزیفەیەك یان پیشەیەك ببەخشێتە کوڕەکەی چاکتر لە پیشەکەی خۆی کە ڕۆژانە شەکەت و ماندوی دەکات.

لەم کاتەدا کوڕە دووساڵانەکەی دەیەوێت پێشبڕکێی براکەی بکات و سەرنجی باوکی بۆخۆی ڕابکێشێت هەوڵدەدات بچێتە سەر سنگی باوکی و باوکیشی یارمەتی دەدات بەڵام ناتوانێت هیچ گوزارشتێك بکات جگە لە هەندێك دەنگ و جوڵە نەبێت مەبەستی ئەوەیە سەرنجی باوکی ڕابکێشێت و ئاگاداری بکاتەوە لەگەڵ دایکیدا لەو ڕۆژەدا چی بەسەردا هاتوە، لیکیش بە دەمیا دێتە خوارەوە دەڕژێت بەسەر دەموچاوی باوکیدا.

باوکەش پێدەکەنێت و نیوەی ماندوبونەکەی دەحەسێتەوە وەك ئەوەی ئەو دوانە پسوڵەی بەرائەت بن خوای گەورە بەخشیبێتی پێیان.

لەم دیمەنە گەرموگوڕە پڕ لە خۆشەویستی و میهرەبانیەدا.

هاوسەرە چاکەکەشی خواردنێکی سادە دەهێنێت، لەماڵەکەدا ژوری تایبەت نیە بۆ نان خواردن خواردنەکەش یان شۆربایەکە یان شلەیەکە لەگەڵ نانا هەمو بە چێژەوە دەست دەکەن بەنان خواردن وەك ئەوەی باشترین و خۆشترین خۆراکی سەر زەویيان لەبەردەست دابێت، ئەمەش لە بەر دوو هۆ: برسییانەو ئینجا ناشزانن دەوڵەمەندەکان چی دەخۆن، دوای چەند ساتێکیش هەموان دەچنە نێو خەونێکی قوڵەوە خەم و پەژارەو خەمۆکییان نییە و پشتیان بە خوای گەورە بەستووە .

خوای گەورە جۆرێك لە ڕازیبون و

بەختەوەری بەم خێزانە بەخشیوە، بە بێ بەشبونیان لە بەخششی سەرەڕایی و ژیانی خۆشگوزەرانی و ڕابواردن .

دەبا بڕوانینە ئەوکەسەی خوای گەورە بەخششی سەرەڕایی پێداوە، چۆن کاردەکاتە سەر کواڵیتی ژیان بە پێچەوانەی هەندێك لە تیۆرەکان کە پشت بەم بوارە دەبەستن :

ماڵێکی فراوان چەندین ژوری بەتاڵ زیاتر لەوانەی بەکار هاتوون، دو چێشتخانە، هۆڵی بۆنەکان، کارگوزار بۆ خاوێن کردنەوە، چێشت لێنەر، شۆفێر، باخەوان .

خاوەن ماڵ بۆماڵ دەگەڕێتەوە خێزانێك نییە پێشوازی لێبکات، منداڵیش نییە بەرەو پیریيەوە بچن، لەبەر ئەوەی خێزانەکەی بە بەخششی سەرەڕاییەوە خەریکەو چووە بۆ کوافێر چێژ وەردەگرێت، لەسەر حسابی جێبەجێ کردنی ئەرکی هاوسەری و ئەرکەکانی بەرامبەر مێردو منداڵەکانی، منداڵەکانیشی هەریەکەو لە ژوری خۆیاندان یەکێکیان لە ژورەکەیدا تەماشای تەلەفزیۆن دەکات، ئەوی تریشیان لە ژورەکەی خۆیدا پلەی ستەیشن دەکات، کچەکەشی یاری بە بوکەڵە زۆرەکانی دەکات و نازانێت کامیان لە باوەش بگرێت.

هەمو منداڵەکان برسییان نییە، چونکە هەریەکەیان سەلاجەکەیان پڕە لە شیرینی و شوکولاتەو شەربەت، لەو ڕۆژەوەی لەدیك بوون مانای برسێتی نازانن، بەفەرمانی خاوەن ماڵ خزمەتکارەکە داوا لە منداڵەکان دەکات بێن بۆ ژوری نانخواردن تا لەگەڵ باوکیاندا نان بخۆن، یەکەمیان پۆزش دەهێنێتەوە بەوەی کەوا جارێ فلیمەکە تەواو نەبووە، ئەوی تریان دەڵێت هێشتا برسیم نییە، کچەکەش دەڵێت دواتر لەگەڵ دایکم نان دەخۆم، بەم شێوەیە خاوەن ماڵ بەتەنیا نان دەخوات، خۆراکێك دروستکراوی دەست و پەنجەی خێزانەکەی نییە.

ئایە ئەمانە باجی بەخششە سەرەڕاییەکان نییە؟

هەموان پێبەش بون لە دانیشتنێکی خێزانی منداڵەکان تامەزرۆی بینینی باوکیان یان دایکیان نین، خەمی هەموان لە دەوری بەخششە سەرەڕاییەکاندا دەخولێتەوە، باوکە خەم و پەژارەی خۆی هەیە سەرەڕای دەوڵەمەندیە بێئەندازەکەی، لەبەر ئەوەی سەرچاوەی دەوڵەمەندیەکەی جۆراوجۆرە بۆیە پەژارەو دودڵی بەردەوام دەوری دەدات، دایکیش پەژارەی سەرەڕایی خۆی هەیە کەبۆ خۆی هەڵیبژاردووە لەدەرئەنجامی ژیانی نێو بەخششە سەرەڕاییەکاندا .

پرسیارێك لێرەدا دێتە ئاراوە لەم دو خێزانەدا کامیان بەختەوەرن ؟

کام لەم دوخێزانە چێژ وەردەگرن لەوەی کە هەیانە؟

کواڵیتی ژیانی کامیان ڕاقی و بەرزترە؟

بەبێ مشتومڕو گومان خێزانی یەکەم .

گەر پێوەری (بونی خزمەتکار یان زۆری ماڵ و سامان یان فراوانی خانو و ماڵ) پێوەر بونایە ئەوا خێزانە دەوڵەمەندەکە ژیانێکی باشترو خۆشتریان دەبو بەڵام پێوەرەکە ڕازیبون و چێژوەرگرتن لەوەی لەبەر دەستدایە ئێکتیفا بەبەخششە سەرەڕاییەکان .

گرفتی شەکەتی بەردەوام

Chronis fatigue syndrome

د.ڕێدار محەمەد ئەمین
پسپۆری نەخۆشیە دەروونیەکان
Redar_moh@yahoo.com

ئایا هیچ جار رویداوە کاتێك لەخەو هەڵدەستیت هەست بە ماندوبونێکی زۆر بکەیت؟ ئایا کاتێك لەناو جەرگەی کارکەتدایت هەست بە ئازاری ماسولکەکانت بکەیت، هەست دەکەیت زوو تورە دەبیت؟ شێوازی خەوتنت تێکچووە؟ یان هەست بە ژانە سەرێکی بەردەوام و دڵەڕاوکێ دەکەیت؟ یان بێ ئەوەی هیچ کاریکت کردبیت هەست بە هیلاکی بکەیت؟ ئەم نیشانانە دەکرێت لەهەر مرۆڤێکدا هەبن، بەڵام هەر کاتێك بەردەوام بوون، یان کاریگەرییان کردە سەر چالاکی مرۆڤەکە، ئەوا پێی دەڵێن گرفتی شەکەتی بەردەوام.

گرفتی شەکەتی بەردەوام (گ.ش.ب) بریتییە لە بەردەوام بوونی ئەم نیشانانەی خوارەوە بۆ ماوەی شەش مانگ یان زیاتر وەك ماندووبون و هیلاکی بەردەوام، ژانی ماسولکەکان، سەر ئێشە، قورگ ئێشە، نەرمە تا یان بەرز بونەوەیەکی کەم لە پلەی گەرمای لەش، تێکچونی یادەوەری کورتخایەن (ذاکرة قصیرة المدى)، سك ئێشە، هێڵنج هاتن، نەبوونی ئارەزووی خواردن، ئەم نیشانانەی سەرەوە هیچ بنەمایەکی جەستەییان نیەو هەموو پشکنینەکان نێگەتیف دەردەچن، ئەمەش وا دەکات بڵێین هۆکاری سەرەکی ئەم نەخۆشیە دیار نیەو رەنگە دەستنیشانکردنی چەند مانگێك یان چەند ساڵێك بخایەنێت، تاوەکو پزیشك تەواوله پشکنینەکان دڵنیا دەبێت. چونکە ئەم کەسە لەو پزیشك بۆ ئەو پزیشك دەچێت و تەنها شەکوای جەستە دەکات، ئەمەش وا لە پزیشکەکان دەکات،کەوا بەدوای هۆکاریکی جەستەیی بگەرێن و بیر لە حاڵەتی دەروونی نەکەنەوە.

ڕێژەی بڵاوبونەوەی ئەم گرفتە زۆر روون نیە، بەڵام رەنگە یەك لەهەزار کەس بێت، گ.ش.ب بەزۆری توشی تەمەنی ٢٠-٤٠ ساڵان دەبێت، بەڵام رەنگە لەتەمەنی ١٣-١٥ ساڵیش روبدات، لە ئافرەتانیش زیاترە ولایەنی کەم چوار بۆ یەکە.

هۆکارەکانی گ.ش.ب

هەروەك باسمان کرد، هۆکارەکانی سەرەگی ئەم گرفتە دیار نییە، بەڵام ئەمانەی خوارەوە چەند بیردۆزەیەکن:

١- هەوکردن بە ڤایرۆس، کەوا بەرگری لەش لاواز دەکات، تێبینی کراوە، زۆربەی کەسەکان دوای هەوکردنی ڤایرۆسی وەك ئەنفلەوەنزا توشی ئەم گرفتە دەبن .

٢- هۆکاری بۆ ماوەیی: گ.ش.ب زیاتر لەو خێزانانەیە، ئەندامێك یان زیاتریان ئەم گرفتەیان هەیە.

٣- زۆری فشار و ئیش و کاری زۆر

و شەکەتی و هیلاکی دەروونی و جەستەیی.

٤- خەمۆکی: لێکۆڵینەوەکان دەریان خستوە کەوا لە ٨٠٪ ی ئەوانەی توشی گ.ش.ب دەبن، گرفتی خەمۆکییان هەیە بۆیە هەندێك لەم زانایانە ئەم گرفتە بەبەشێك لە خەمۆکی دادەنێن. بەڵام گ.ش.ب هەموو نیشانەکانی خەمۆکی نییە وەك هەستکردن بە گوناە، هەوڵی خۆکوشتن، بێزاربوون لە ژیان یان خۆشگوزەرانی، هەروەها کێشی لەشیان وەك خۆی دەمێنێتەوە.

٥- زەبری دەروونی وەك تەڵاق دان، جیابونەوە، کوشتن، کۆست کەوتن (مردن) بێکاری.

٦- زەبری دەروونی سەردەمی منداڵی.

نیشانەکانی (گ.ش.ب)

رادەی توندوتیژی (گ.ش.ب) جیاوازەو دەوەستێتەوە سەر رادەی توندوتیژی و رێژەی شەکەتی و هیلاك بوون .

هەست کردن بە زوو ماندوبوون، یان شەکەت بوون لەهەموو نیشانەکانی تر دیارترەو دەبێتە هۆی کەمبونەوەی ٥٠٪ ی چالاکی کەسەکە، لەزۆربەی بارەکاندا نیشانەکان بەرەبەرە دەست پێ دەکەن. بەڵام رەنگە هەندێکجاریش بەتوندی دەست پێ بکات و وەك نیشانەکانی ئەنفلۆنزا وا بێت. لەگرنگترین نیشانەکانی ئەمانەی خوارەوەن:

١- شەکەت و هیلاك بوون، یان هەست کردن بە ماندوو بوون دوای ئەنجامدانی کارێکی سوك.

٢- ژانە سەری توند.

٣- ژانی هەموو جەستە، ژانی ماسولکەکان، ژانی جومگەکان، بێ هێزی.

٤- تێکچونی یادەوەری کورت خایەن (ذاکرة قصیرة المدی) نەمانی تەرکیز کردن.

٥- سەختی و زەحمەتی لەرێکخستنی بیرۆکەکانی مرۆڤ، سەختی لە دۆزینەوەی رستەی گونجاو بۆ قسەکردن و خستنەرووی راو و بۆچونەکان .

٦- هەستکردن بە خەمۆکی.

٧- ژانی قورگ.

٨- ژانە سك، وەك گرفتی وروژاندنی ریخۆڵە (تهیج القولون)

٩- ئازار لەچاوەکان، لێڵ بینین.

١٠- هەستیاری لەرادەبەدەر یان بەرگە نەگرتنی روناکی، دەنگی بەرز، هەندێك خواردنی دیاریکراو.

١١- نۆرەی کۆکین، گرژی و تورەیی، تێکچونی میزاج، دڵەڕاوکێ .

١٢- سکچون و قەبزی .

١٣- لەرزین و ئارەق کردن .

گرفتی شەکەتی بەردەوام بریتییە لە بەردەوام بوونی ئەم نیشانانەی خوارەوە بۆ ماوەی شەش مانگ یان زیاتر وەک ماندووبون و هیلاکی بەردەوام، ژانی ماسولکەکان، سەر ئێشە، قورگ ئێشە، نەرمەتا یان بەرز بونەوەیەکی کەم لە پلەی گەرمای لەش، تێکچونی یادەوەری کورتخایەن، سک ئێشە، هێڵنج هاتن، نەبوونی ئارەزووی خواردن

١٤- قژ هەڵوەرین .

١٥- گرفتی سێکسی

ئەمانەو چەندین نیشانەی تر... بەڵام زۆربەی ئەو نەخۆشانەی گ.ش.ب هەیە تەنها کەمێك لەو نیشانانەیان هەیە و باس لەوە دەکەن، کەوا هەندێك رۆژی خۆش و هەندێك رۆژی ناخۆشیان بردۆتە سەر .

چارەسەری گ.ش.ب

چونکە هۆکارەکانی دیار نیە بۆیە چارەسەری سەخت دەبێت، چارەسەر بەخەوتن یان پشوودانی زۆر نابێت بەڵکو ئەم خاڵانەی خوارەوە یارمەتیدەرن بۆ چاکبونەوە:

١- یارمەتیدانی خود: ئەم رێگایە لەهەموو جۆرەکانی تری چارەسەری بەسودترە و کاریگەرترە، دانانیرۆتینێك بۆ چۆنیەتی نوستن لەخەو هەستان لەکاتێکی دیاریکراو (ئەمەش پێی دەگوترێت کاتژمێری بایلۆژی) ئەنجامدانی چالاکی و خۆ سەرقاڵکردن شەکەت بونەکە سوك تر دەکات، بەڵام ناوە ناوەش پێویستی بە پشوو هەیە،

٢- ئەنجامدانی وەرزش: ئەنجامدانی وەرزشی سوك و پاشان بەرە بەرە زیادکردنی بەتایبەتی لەو کەسانەی کە کەم چالاکن یان وەرزش ناکەن.

٣- دەرمان: دەرمانە ئازار شکێنەکان تەنها بۆ ماوەیەکی کورت بەسودن و نابێت بەبەردەوامی بەکارهێنرێن وەك ستیرۆیدەکان (پریدنیزۆلۆن، دیکسۆن) و ناستیرۆیدەکان وەك ڤۆلتارین، پرۆفین، نایرۆکسین... هتد. بەڵام رەنگە کەسەکە سود لەدەرمانی دژە خەمۆکی وەك گروپی S.S.R.I وەربگرێت بە نمونە ستیالۆبرام، فلوکستین، ئەمانەش هەمووی دەبێت لەژێر سەرپەرشتی پزیشکی دەورنی بن.

٤- چارەسەری دەرونی: بۆ نمونە پەیبردن و گۆڕینی رەفتار C.B.T یارمەتی نەخۆشەکە دەدات لەهۆکاری گرفتەکە بگات و چارەسەری قوڵ بکات، چارەسەری بەگروپ یارمەتی دەدات زیاتر لەنیشانەکان بکات چۆن خۆی لەگەڵیان بگونجێنێ و لەوانی تریش فێربێت، دوا قسە ئەوەیە هەر کاتێك ئەم وتارەت خوێندەوە هەستت بەماندووبون و شەکەتی کرد ئەوا رەنگە توشی گ.ش.ب بوبیت .

ڕۆڵی تێگەیشتن لە ژیانی تاک و کۆمەڵدا

د.كريم احمد

دەتوانین بڵێین تێگەیشتن بناغەیە بۆ هەموو چالاکییەکانی مرۆڤ چ بە باشی یا بە خراپی، چۆنێتی ژیانیشی ڕەنگدانەوەی تێگەیشتنێتی بۆ چەمکەکان لە بوارە جیاجیاکاندا، لە بیرکردنەوەو ئامانجەکانی و هەڵس و کەوت و مامەڵەو هەوڵدان و تێکۆشان و....هتد .

مەرجی تێگەیشتنیش بۆ ئەوەی بنیاتنەرو (ئیجابی) بێت ئەوەیە کە ڕاست بێت، ئەگینا تێگەیشتنی هەڵە زۆرجار لە نەزانی زیاتر زیان بە مرۆڤ و کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی دەگەیەنێت. پراکتیکی هەڵەش کە زۆرجار دەرهاویشتەی تێگەیشتنی هەڵەیە هەمان کاریگەری نەخوازراوی هەیە لە سەر مرۆڤ .

قورئانی پیرۆزیش کە کتێبی ڕێنماییە بۆ مرۆڤ لە زۆر شوێندا ئاماژەی بە گرنگی تێگەیشتن داوە و زۆرجار شانبەشانی زانست و زانین باسی کردووە و بە وشەی (يفقه) و داتاشراوەکانی تەعبیری لێکردووە وەکو: (يفقهون، تفقهون، لا يفقهون...هتد). نەک هەر ئەوە بەڵکو دەتوانین بڵێین تێگەیشتن پلەیەکە لە سەرووی زانینەوە .

لێرەدا ئێمە ناتوانین کاریگەری خراپی تێنەگەیشتن یا تێگەیشتنی هەڵە لە هەموو بوارەکانی ژیاندا باس بکەین چونکە ئەم دووە کاریگەری نەخوازراویان لە سەر هەموو بوارەکانی ژیان هەیە لەسەر هەموو ئاستەکاندا چ تاک یا خێزان یا کۆمەڵگە،و هەموو سیستمەکانی دەوڵەتیش بە پەروەردەو کۆمەڵایەتی و سیاسی و ڕۆشنبیری و هتد ڕەنگدانەوەی جۆر و ئاستی تێگەیشتنی تاکەکانی کۆمەڵگەیە.

قورئان کتێبێکی ڕێنماییە بۆ ئەوەی کە باشترە و ڕاسترە، وەکو خوا دەفەرموێت «ان هذا القرآن يهدي للتي هي أقوم»، لە گەڵ ئەوەشدا تێگەیشتنی هەڵە لێی دەبێتە مایەی سەرلێ شێوان و کارەسات بۆ مرۆڤ و مرۆڤایەتی!

یەکێك لە دەرئەنجامە خراپەکانی تێگەیشتنی هەڵە لە قورئان سەرهەڵدانی ئەم هەموو پێروکۆمەڵانەیە کە لە ئیسلامدا سەریان هەڵداوەو ئەو هەموو پراکتیزەکردنە هەڵانەیە کە هەر هەموو ئەو کۆمەڵانە بە ناوی ئیسلامەوە دەیکەن .

خوا کاتێك داوامان لێدەکات ڕۆژانە بەلایەنی کەمەوە حەڤدە جار داوای ئەوەی لێ بکەین ڕێنماییمان بکات بۆ ڕێگەی ڕاست بۆ ئەوەیە کە تێمان بگەیەنێت بەجدی هەوڵ بدەین بۆ دۆزینەوەی ڕێگەی ڕاست نەك ئیکتفاکردن بە داواکردنی لە خوا بێ هەوڵدان لە لایەن خۆمانەوە، چونکە ئەگەر تەنها بەو پاڕانەوەیە بوایە دەبوایە هەموو ئەوانەی نوێژدەکەن و ئەم ئایەتەی سورەتی فاتیحە ئەوە هەموو جارە دەخوێننەوە هەموو لەسەر ڕێگەی ڕاست بوونایە، بەڵام دەبینین وانییە، واتە هەموو ئەوانەی نوێژ دەکەن ئەهلی هیدایەت نین بەڵکو زۆرێك لەوانە سەر بە گروپە بیدعەت چییەکانی ناو موسوڵمانانن ! کەواتە دەبێ هەوڵدان لە لایەن خۆمانەوە بەشێکی گرنگ بێت لە هۆیەکانی گەیشتن بەڕێگەی ڕاست هەروەکو چۆن ئیکتفاکردن بە داوای ڕۆزی لە خوا بەبێ هەوڵدان بەڵگەیە لەسەر تێنەگەیشتوویی بەهەمان شێوە داواکردنی نیشاندانی ڕێگەی ڕاست بێ هەوڵدان و کۆشش بەڵگەی تێنەگەیشتنە .

لە سۆنگەی درك کردن بە گرنگیی تێگەیشتن کەسێکی نوێکەرەوەی وەکو ئیمام حسن البنا دەیکاتە یەکەم کۆڵەکەی بانگەوازەکەی و لە بیست خاڵدا کورتی دەکاتەوە کە دەتوانی بڵێی تا ڕادەیەکی باش بناغەن بۆ تێگەیشتنێکی ڕاست و پوخت لە ئیسلام.

باوەڕ بە خۆ بوون

قومرییە بەرزنجی

متمانە بەخۆ بوون یەکێکە لەو فاکتەرە سەرەکی و بەهێزانەی ڕۆڵی کاریگەرییان هەیە لە ژیانی مرۆڤدا. هۆکارێکە لە منالییەوە بنەماکانی لە هۆشی هەر مرۆڤێکدا دادەنرێت. وە بە تێبەڕبوونی کات فراوانترو قوڵتر دەبێت. کە بەداخەوە لە زۆربەی خێزانەکاندا بەهۆی دروستکردنی سنوری زۆر بۆ منالەکانیان دەبنە هۆی گەشە نەکردنی ئەم لایەنە دەروونییە لە منالەکاندا کە لە گەورەییدا دەبێتە هۆی متمانە بەخۆ نەبوون و پشت بەخۆ نەبەستن.

بەڵام چونکە مرۆڤ بونەوەرێکە دەتوانێت بگۆڕێ و گەشە بکات و کامڵ بێت، لە هەر کاتێکدا هەستی بەم کەموکورییە کرد دەتوانێت بە یارمەتی ڕاوێژکاری دەروونی یان پزیشکی دەروونی ریشەی ئەم کەمو کورییە بدۆزێتەوەو چارەسەری بکات و ببێتە خاوەنی متمانە بەخۆ بوونیکی بەهێز، متمانە کە بەردەوام لە گۆڕانکارییدایە زیاد ئەکات یان هەندێ جار کەم دەکات، هەر هۆکارێك کە ببێتە هۆی ئەوەی کە توانا دەروونی و جەستەییەکانمان دەربخات دەتوانێت هۆکارێك بێت بۆ زیاتر باوەڕ بەخۆ بوون، یان بە پێچەوانەوە هەر شتێك کە ببێتە هۆی لاوازی جەستەیی و دەروونی یان تەنانەت پێگەی کۆمەڵایەتی و ئابوری ئێمە لاواز بکات لەوانەیە ببێتە هۆی کەم بونەوەی متمانە.

باوەڕ بەخۆ بوونی ڕاستەقینە لە ناسینی قوڵ و گشتگیری ئێمە نیسبەت بەخۆ، ژینگە، دەوروبەر، کەسانی تر... سەرچاوە دەگرێت، هەرچەندە ئەم ناسینە زیاتر بێت زیاتر کاریگەری دەبێت بۆ متمانە بەخۆ بوون، بۆ زیاد کردنی متمانە بەخۆبوون پسپۆڕانی پرۆگرامی دەماری پێشنیازی ئەم ڕێگایانەی خوارەوە دەکەن:

١- خۆ ناسینێکی قوڵ، بەمەبەستی زانینی توانا گەورەو نەهانییەکان کە یەکێکن لە ڕێگا و بنەما بنچینەییەکانی زیاد کرنی متمانە بە خۆ بوون .

٢- پێویستە لایەنە لاوازەکانی خۆشت بناسی و هەوڵی لابردنیان بدەیت ئەگەرنا بە شێوەیەك و بەهێزکردنی لایەنێکی تر هەوڵی جوبرانکردنەوەی بدەیت بۆ نمونە ئەگەر کەسێك لە لایەنی جەستییەوە کیشەیەکی زگماکی هەیە لە ڕێگەی بەهێز کردنی توانای هونەری یان زانستی ئەو کەموکورتییە جوبرانبکاتەوە.

٣- ناسینی کەسانی تر بە تایبەت کەسانی نزیك و سود وەرگرتن لە تواناکانیان.

٤- ناسینی ژینگەی دەوروبەرمان بۆ ئەوەی زیاتر بەرەوپێش بچین و گەشە بە تواناکانمان بدەین.

٥- ناسینی تواناکان و هەنگاونان بۆ گەشەپێدانیان و باشتر ژیان.

٦- پێویستە بەردەوام ئومێدمان هەبێت و قەد نائومێد نەبین، ئومێد کلیلی سەرکەوتن و بەختەوەرییەو نائومێدی دوژمنی بەختەوەری و سەرکەوتنە و دەبێتە هۆی کەمبونەوەی متمانە بەخۆ بوون .

٧- باوەڕمان بە توانا ڕاستەقینەکانمان هەبێت و لە خۆ بە کەم بینین و خۆ بەکەم زانین دور بکەوینەوە.

٨- لە بەراوردکردنی خۆ بە کەسانی تر دور بکەوینەوە، تەنها خۆمان بە خۆمان و ڕابردوی خۆمان بەراورد بکەین. ئەگەر وەستان یان دواکەوتن لە خۆدا دەبینیین، بۆ دورخستنەوەی هەنگاو بنێین و بەردەوام هەوڵ بۆ بەرەو پێش چون و گەشەکردن لە یادماندا جێگیر بکەین.

٩- پشت بەخۆ و بە تواناکانمان ببەستین و، لە خۆ بەستنەوە بە کەسانی تر دور بکەوینەوە.

١٠- دور کەوینەوە لە تەڵقینی روخان و کەم توانایی بە خۆ تەنانەت نەکەوینە ژیر کاریگەری تەڵقینی سەلبی کەسانی تر .

سەرچاوە : ئەنتەرنێت

www.farakav.wordpress.com

توانای بڕیاردان بەهرەیەکی بنەڕەتییە لە ژیاندا

بەشی یەکەم

د.ئەحمەد وەرتی*

ahmadwerti@yhoo.com

بوونی توانای بڕیاردان لە ژیاندا بەهرەیەکی بنەڕەتی و نیعمەتێکە هەموو کەس لێی بەهرەمەند نییە، چونکە زۆر کەس گەرچی لە ئاستێکی سەرکردایەتیشدا بن، بەڵام ناتوانن بڕیاری گرنگ بدەن، چونکە بڕیاردان سەردەکێشێ بۆ ئەنجامگەلی ترسناك، بۆیە بیرکردنەوە لە بڕیاردانی گرنگ فشاری دەروونی و گومان و دڵەڕاوکێ و هەڵە و پەشیمانی و نائومێدی .. لە گەڵ خۆیدا دێنێت، بۆیە هەندێ جار بڕیاردان دوادەخرێت بۆ راکردن لێی، لەو کاتەشا بارودۆخەکە پتر ئاڵۆز دەبێت ، یان بڕیاردان بۆکەسی تر جێ دەهێڵرێت، رەنگە دواتر روون ببێتەوە بۆمان کە ئەگەر جدیەت و بوێریمان بەخەرج دابا، دەمانتوانی بڕیاری زیرەکانە بدەین، لێرەدا پرسیاری جیاوازی نێوان رێگای کلاسیکی و رێگاو میکانیزمی هاوچەرخ لە بڕیارداندا دێتە پێشەوە، لە گەڵ قۆناغەکانی بڕیاردانی زیرەکانە. بە یاری خودا تیشك دەخەینە سەر هەردوو جۆرەکە .

رێگای کلاسیکی لە بڕیارداندا

لە رێگای کلاسیکیدا، ئەوانەی رادەبن بۆ چارەسەرکردنی هەر گرفت و کێشەیەك، دەبینین چەمکێکی یەکگرتوویان سەبارەت بەو گرفت و کێشەیە نییە، و بەرنامەیەکی رێك و پێکیان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکە بە گشتی نییە، هەروەها رێگاو میکانیزمی وایان نییە بەهۆیەوە کێشە سەرەکییەکە تاقیبکەنەوە و هەڵسەنگێنن تا جەختی بکەنە سەر، یان میکانیزمێکی وا کە بەهۆیەوە هۆکارە راستەقینەکانی کێشەکە درك پێبکەن و بزانن، هەوڵ و کۆششەکانیان سەرە رای گەورەیی و دڵسۆزی بوونی، بەڵام رێك و پێك و گونجاو نییە و چارەسەری کێشەکەی بە شێوازێکی دروست وساغڵەم پێ ناکرێت.

لە سایەی رێگای کلاسیکی بڕیارداندا، خەڵکەکە لە خاڵێکەوە بۆخاڵێکی تر و لە بابەتێکەوە بۆبابەتێکی تر دەگوازرێنەوە، کاتێك دەچنە سەر خاڵێکی ترجارێکی دیکە دەگەڕێنەوە بۆ ئەوخاڵەی کە پێشتر تاوتوێیان کردووە بۆئەوەی تیشکی زیاتری بخەنە سەر، ئیتر دەشێ ئەوان لە کێشەو گرفتەکەوە بگوازنەوە بۆ چۆنیەتی چارەسەرکردنی و پاشان هۆکارەکانی، چەند زانیارییەك دەخەنە روو کە رەنگە پەیوەندییان بەو کێشەیەوە نەبێت.. ئینجا چەند هۆکارێکی تر تاوتوێ دەکەن پاشان دەگەڕێنەوە بۆکێشەکە بۆ ئەوەی جارێکی تر دیراسەتی بکەن و تاوتوێی بکەنەوە .

دەکرێ ئەم جۆرە گواستنەوە نامەنتقییە بۆ بیرکردنەوە و گفتوگۆ و تاوتوێکردن بەم شێوەیەی خوارەوە تۆماربکەین:

چەند زانیارییەك کە پەیوەندییان بە کێشەکەوە نییە ..

کێشەکە : دیاریکردنی هەڵە یان بە لاڕێداچوون ..

هۆکار یان هۆکارەکان – جۆراوجۆر..

جێبەجێکردن : ئەوەی کە پێویستە ئەنجام بدرێت ...

(ماویەتی)

*ئەندامی پەرلەمانی کوردستان

گۆڕانكاری لەپێناو گۆڕانكاری

(لابردنی سفرەكانی دراوی عێراقی وكاریگەرییە ئابوورییەكانی)

Changes for changes

(Delete the zeros of the Iraqi currency and its economic effects)

یونس علي أحمد
مامۆستای زانكۆی سلێمانی
كۆلێژی كارگێری و ئابووری

پێشەكی:

یەكێك لەو گۆڕانكاریانەی كەبەسەر زۆرینەی وڵاتان دێت، بەتایبەت دوای گۆڕینی سیستەمی حوكمرانی، بریتییە لە گۆڕانكاری دراو، جا ئەو گۆڕانكاریە لەڕووی (شێوەو قەبارە بێت یاخود گۆڕانكاری بێت لەبەهای پارەكە).

وڵاتی عێراق بەیەكێك لەو وڵاتانە ئەژمار دەكرێت كەمێژووەكەی پڕە لەگۆڕانكاری سیستەمی حوكم و دواتر گۆڕانكاری دراو، دراوی عێراقی نزیكەی (١٤ جار) گۆڕانكاری بەسەردا هاتووە، هەندێك لەو گۆڕانكاریانە تەنها شێوە و قەبارەی، هەندێك جار گۆڕانكاریەكان لەبەهاو هێزی پارەكەدا رویداوە.

ئەوەی لێرەدا مەبەستە دوا گۆڕانكاری كە لە دوای روخانی رژێمی پێشوو (٢٠٠٣/٤/٩) لە (٢٠٠٣/١٠/١٥) دەستی پێكرد، لە ئێستا دووبارە پرۆسەی گۆڕانكاری دراو لە ئارادایە لەڕووی شێوە و قەبارە بەلابردنی سفرەكانی و گۆڕینی نیشانەی سەر دراوەكان و بەشداریكردنی نوسینی كوردی شان بەشانی زمانەكانی عەرەبی و ئینگلیزی، بەڵام هێشتا زووە بۆئەوەی حوكم بدەین و هەڵسەنگاندن بكەین بۆئەوەی كەباس لە گۆڕانكاری بكەین لە بەهای دراوەكە، چونكە گۆڕانكاری لەبەهای دراو پەیوەستە بە قەبارەی دەرهێنانی دراوەكە و سنوری بەكارهێنانی دراوە كە و رادەی قبوڵكردنی لەسەر ئاستی ناوخۆیی و نێو دەوڵەتی.

بۆ ڕونكردنەوەی زیاتری ئەم بابەتە پێویستە چەند بابەتێك بخرێتە ڕوو:

یەكەم: هۆكارەكانی یەكخستنەوەی دراو و كردنی بەدراوی چاپ:

بێگومان ئەم باسە پەیوەستی راستەوخۆی هەیە بەو گۆڕانكاریانەی كە ئێستا نیازە ئەنجام بدرێت، گرنگترین هۆكارەكانی یەكخستنەوەی دراوەكە بریتی بوو لە:

١- پەیوەستكردنەوە و لكاندنەوەی هەرێمی كوردستان بەعێراقەوە لەڕووی ئابووری و رامیاریەوە .

٢- كەمبوونەوەی بڕی خراوەڕووی دراوی ئەسڵی (بەناو سویسری) كە بەشی راییكردنی مامەڵە بازرگانیەكانی نەدەكرد.

٣- یەكخستنەوەی لایەنەكانی پەیوەندیدار بەدەركردن و رێكخستنی بڕی دراو، بەمەبەستی زانین و كۆنترۆڵكردنی بڕی خواست وخستنەرووی دراو و پەیوەستكردنی بە بڕی كاڵا و خزمەتگوزاریە بەرهەم هێنراوەكان.

٤- بەمەبەستی رێگرتن لەپەیدابوونی دراوی ساختە و جیاكردنەوەی لەدراوی فەرمی وڵات.

دووەم: كاریگەری و دەرئەنجامەكانی یەكخستنەوەی دراو:

١- زیان گەیاندن بە ئابووری هەرێمی كوردستان بەگشتی و هاوڵاتیان بەتایبەتی،دەتوانرێت بەسادەترین شێواز ئەو زیانانە رونبكرێتەوە بەوەی كە نرخی ئاڵوێری (١ دینار بەرامبەر ٥٠٠ دینار) بوو،بەڵام پرۆسەی یەكخستنەوە كە بوە هۆی دابەزاندنی نرخی ئاڵوێرەكە بۆ (١ دینار بەرامبەر ١٥٠ دینار)، ئەمەش مانای ئەوەی هەر هاوڵاتیەك هەڵگری دیناری ئەسڵی بو بێت،ئەوا لەهەردینارێك بڕی (٣٥٠ دیناری چاپ) زیانی لێكەوتووە، زیانەكانی سەر ئابووری هەرێمش بەقەبارەی هەبوونی دراوەكانی ناو ئابووری هەرێم بووە.

٢- سوود گەیاندن بە ئابووری ناوەراست و باشووری عێراق بەگشتی و هاوڵاتیان بەتایبەتی، چونكە ئەو زیانەی كە بە بڕی (٣٥٠) دینار بۆ هەر (دینارێك) بەر هاوڵاتیان و هەڵگران و پاشەكەوتكارانی دراوی ئەسڵی كەوت بوە قازانج و سوود بۆ هەر هاوڵاتیەك كە هەڵگر و پاشەكەوتكاری دراوی چاپ بوون.

٣- یەكێكی تر لە كاریگەری و دەرهاویشتەكانی ئەو گۆڕانكاریە، بریتی بوو لە نەهێشتن و لەناوبردنی خوێنی ئەوكەسانەی كە هەڵگر و پاشەكەوتكاری دراوی (٢٥ دیناری ئەسڵی)بوون، چونكە ئەو دراوە تاكو ئێستا بەیاسا هەڵنەوەشاوەتەوە (الغاء) بەپێی یاسا چونكە دراو دەبێت بەپێی یاسا دەربكرێت و بەپێی یاساش هەڵبوەشێتەوە، بەڵام ئەم دراوە تەنها راكێشراوەتەوە (سحب)، ئەوەی

جێی باسە زۆرینەی هەرەزۆری ئەم دراوە لەهەرێمی کوردستان کەڵەکەبوو بوو، بۆیە ئەم گۆڕانکاریە کاریگەریەکی خراپی بەجێ هێشت لە سەر ئابووری هەرێمی کوردستان.

سێهەم: کاریگەری و دەرئەنجامەکانی گۆڕینی دراو لەئێستادا:

١- کاریگەرییە باشەکانی گۆڕینی دراوەکە:

* کەمکردنەوە و ڕاگرتنی بەرزبوونەوەی ئاستی گشتی نرخەکان (هەڵئاوسان) تارادەیەك.

*بەرزکردنەوەی هێزی شت کڕینی دراوی عێراقی تارادەیەك.

*بەرزکردنەوەی نرخی ئاڵوێری دراوی ناوخۆ بەرامبەر دراوە بیانیەکان.

*هێنانەکایە و دووبارە بەکارهێنانی دراوی بچوك (النقود المساعدە) بەشێوەیەکی فراوان.

*کەمکردنەوەی بڕی دراوی عێراقی (یەدەك وخراوە ڕوو)، هاوسەنگردنی لەگەڵ بڕی کاڵا و خزمەتگوزاری لە ناوخۆدا.

* بەدیهێنانی ئاسانکاری لەمامەڵەی هاوڵاتیان و بازرگانەکان.

٢- کاریگەریە خراپەکانی گۆڕینی دراوەکە:

میکانیزمی کەمکردنەوەی سفرەکانی دراو بەتەنیا ناتوانێت گۆڕانکارییەکی پڕ ئومێد و ڕیشەکێش بکات، بەڵکو پێویستی بەکۆمەڵە چاکسازییەکی گرنگ هەیە لە ژێرخانی ئابووری و کۆمەڵایەتی عێراق و هەرێمی کوردستان.

* پێویستی بەتەرخانکردنی پارەیەکی زۆر هەیە بۆ دووبارە چاپکردنەوەی دراوی نوێ.

*دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی دیاردەی ساختەکردن ولاساییکردنەوە (التزویر والتقلید) بۆ هەردوو دراوی ئێستا و دراوی نوێ.

* بڵاوبوونەوەی دیاردەی فێڵکردن و هەڵخەڵەتاندن لەلایەن هەندێك لە بازرگانەکان بەرامبەر هەندێك لە هاوڵاتیان.

* بڵاوبوونەوەی دیاردەی بەرزکردنەوەی نرخی هەندێك لە کاڵا و خزمەتگوزاریەکان لەلایەن هەندێك لە بازرگان و فرۆشیارەکان بەبیانووی دروستبوونی گۆڕانکاری لەنرخی دراو لەلایەك و گۆڕانکاری لە نرخی کاڵا و خزمەتگوزاریەکان لەلایەکی ترەوە.

* جگە لەکاریگەریە ئابووریەکان،کاریگەری دەرونی خراپی لەسەر هاوڵاتیان دەبێت، وەکو:

- کەمبونەوەی قەبارەی پارەی هاوڵاتیان بۆ نمونە (١٠٠٠ دینار بۆ ١ دینار)، کاریگەری دەرونی زۆر خرپی دەبێت لەسەر هاوڵاتیان و دواتریش کاریگەری دەبێت لەسەر لایەنی خەرجی و پاشەکەوتی هاوڵاتیان.

- ماوەی کاتێکی زۆری دەوێت هاوڵاتیان دراوی نوێ بناسن و لەیەکی جیابکەنەوە و مامەڵەی پێبکەن.

کۆتایی:

لەڕوانگەی ئەوانەی خرانە ڕوو دەکرێت بڵێین ئابووری عێراق پێویستی بەوەها گۆڕانکاریەك (گۆڕینی دراو) هەیە، هەرێمی کوردستانش سوودی لێدەبینێت لەڕووی نەتەوەیی (نوسینی کوردی لەسەر دراوەکە)، لەڕووی ئابووری (کەمکردنەوەی هەڵئاوسان).

بەڵام ئەوەی جێی ئاماژەپێکردنە میکانیزمی کەمکردنەوەی سفرەکانی دراو بەتەنیا ناتوانێت گۆڕانکاریەکی پڕ ئومێد و ڕیشەکێش بکات، بەڵکو پێویستی بەکۆمەڵە چاکسازییەکی گرنگ هەیە لە ژێرخانی ئابووری و کۆمەڵایەتی عێراق و هەرێمی کوردستانیش.

پێویستە لەکاتی جێبەجێکردنی پرۆسەی گۆڕینی دراوەکە ڕەچاوی ماوە و کات و شوێن و شێوازی وەرگرتنەوەی دراوی کۆن و دابەشکردنەوەی دراوی نوێ بکرێت. هاوکات هەوڵی زیندوکردنەوە و بەکارخستنەوە و گۆڕینەوەی دراوی (٢٥ دیناری ئەسڵی) و دراوەکانی تربدرێت،بۆ ئەوەی ئەو خەونەی کە پێشتر بوبوو بەخەیاڵ دوبارە ببێتەوە بە واقع و ڕاستی.

لەکاتی جێبەجێکردنی پرۆسەکە پێویستە سەرجەم دەزگاکانی ڕاگەیاندنی بینراو - بیستراو- خوێنراو)هاوکاربن لەبڵاوکردنەوەی هۆشیاری لەلای هاوڵاتیان بۆ ناسین و زانینی دراوە نوێیەکە و ئاشناکردنی هاوڵاتیان بە شێوازی گۆڕینەوە و مامەڵەکردنی دراوە نوێیەکە.

سەرکردەی بە هەڵوێست

تا : ئومێد مستەفا

سەرکردەی بە هەڵوێست یەکێکە لە تیۆرە هەرە گرنگەکانی سەرکردایەتی کە دوو پاتی ئەو راستییە دەکاتەوە ئەو سەرکردەیەی کە بەکەڵکی سەرکردایەتی کردنی قۆناغ و هەلومەرجێکی تایبەت دێت، رەنگە بۆ بارودۆخ یان قۆناغێکی تر شیاوو گونجاو نەبێت، هەروەها بەپێی ئەم تیۆرە پێویستە سەرکردە لە سەرکردایەتی کردنی خەڵکدا توانا و کەسێتیان رەچاو بکا و هەندێکیان هەڵبگرێت .

بۆ نمونە ئەبوبەکری سیدیق خەلیفەی یەکەمی موسڵمانان سەبارەت بە هەڵوێستی هەڵگەراوەکان، لە عومەری کوری خەتتاب بە تواناترە لە سەرکردایەتی کردنی ئەم بارودۆخەدا، ئەویش لەو کاتەی عومەر بە ئەبوبەکری وت: لە ماڵی خۆت و مزگەوتەکەت بمێنەوە چونکە ئەمە لە توانا و وزەی تۆدا نییە کوشتاری عەرەبەکان بکەیت. بۆیە ئەبوبەکر لەرێی دەستەواژە بە ناویانگەکەیەوە فەرمووی: ئەی عومەر ئەوە تۆی ئەم قسانە دەکەیت، لە کاتێکدا زۆر توند و بەزبر بووی لەنەفامیەتیدا کەچی ئێستا نەرم و خاوی لە ئیسلامدا، بەو خودایە ئەگەر ئەو پێوەندی وشترەی (عقال بعير) کە پێشتر وەکو زەکات دەیاندا بە پێغەمبەری خودا ﷺ و ئێستاش نایدەن بەمن ئەوا لەگەڵیان دەجەنگم.

هەم دیسان سەرکردەی ئەکتیف لە روانگەی ئەم تیۆرەوە دەتوانین بەپێی ئەو وزەو تواناییانەی لەبەر دەستیدایە خۆی لەسەر فۆرمەلە بکاو بەرەو ئامانجی دیاریکراو ئاراستەیان بکات، جا لێرەدا دوو رۆڵی سەرەکی سەرکردە بەرجەستە دەبێت ئەوانیش ئاراستەکردنی شوێنکەوتووان و پێدانی رێنماییەکان لەلایەک و هاندانی شوێن کەوتووان و گەرموگورکردنیان لەسەر راپەڕاندنی کارەکان بەپشت بەستن بە خۆیان و بەرزکردنەوەی متمانە بەخۆیان و پێدانی دەسەڵات و بەشداری پێکردنیان لە بریاردان لەلایەکی تر.

لێرەدا چوار جۆری شوێنکەوتوو هەن کە بەپێی پلەی توانست و خوێن گەرمییان دیاری دەکرێن، و بە جیاوازبوونی ئەم جۆرانەش لەگەڵ یەکتریدا ئەوا سەرکردە تەوجیهو هاندانی تایبەت بۆ هەریەکەیان دەگەرێنێتەوە.

١. ئەگەر شوێنکەوتووەکە گەرموگور بوو بەڵام توانستەکەی کەم بوو ئەوا سەرکردە پێویستە رێژەی جورعەی تەوجیهدان پتر بکا و رادەی هاندانیش کەمتر بکاتەوە .

٢. ئەگەر شوێنکەوتووەکە گەرموگورڕ و توانستی کەم بوو ئەوا لەسەر سەرکردە پێویستە توجیهات و هاندان بەیەکەوە زیاد بکات .

٣. کەچی ئەگەر خاوەن توانست بوو بەڵام گەرموگوڕی کەم بوو لەم حالەتەدا پێویستی بە هاندانی زۆرتر لە تەوجیهدان هەیە.

٤. ئەگەر خاوەن توانست و گەرموگوری و بەشێوەیەکی بەرچاو کەسێکی پەیوەست بوو، ئەوا لەم حاڵەتەدا پێویستی بەدەسەڵات پێبەخشین هەیە واتە هاندان و تەوجیهدان کەم بکرێتەوە لەگەڵ پێدانی ئازادی هەڵسوکەوتکردن.

ئێمە لەلای خۆمان ئەم تیۆرە بە باشترینی تیۆرەکان دادەنێین، لەبەر ئەوەی سەرکەوتنی بە راددەیەکی زۆر لەسەر ئەرزی واقیع سەلمێنراوە، و لە ژیانی پێغەمبەرﷺ نموونە گەلێك هەن کە راستی و دروستی ئەم تیۆرە و پراکتیکە واقیعییەکانی دەسەلمێنێت.

لە کۆتاییدا دەڵێین گەورەترینی ئەو هەڵانەی کە رەنگە سەرکردە ئەنجامی بدات ئەویش ئەوەیە کە هەوڵبدات بەهەمان میکانیزم و ئالییەتی جاران سەرکردایەتی کردنی تێکرایی خەڵکی بکات، هیچ خوێندنەوەیەکی تازەی بۆ تاکەکان و هەڵسەنگاندنیان نەبێ بۆ ئەوەی ئەو جۆرانەی کە باسمان کردن کە دەگونجێت لەگەڵیان بۆیان دیاری بکرێت، هەروەها هەڵەیەکی دیکە بریتیە لە خراپی هەڵسەنگاندنیان بۆ نموونە مامەڵەکردنی دایك و باوك و مامۆستا لەگەڵ گەنجێکی تازە پێگەیشتوو بە پێداگیری کردن لەسەر بەکارهێنانی فۆرمی هاندان و فەرامۆش کردن و لەبیرکردنی شێوازی تەوجیهدان، یان مامەڵەکردنی بەرێوەبەر لەگەڵ فەرمانبەری خاوەن توانست و پسپۆری بەشێوازی تەوجیهدان لە بریتی پێدانی دەسەڵات و ئازادکردنی لە رەفتارکردن ئەمەش بێگومان دەبێتە هۆی بە هەدەردانی وزە و توانایەکی زۆرو کلۆر بوونی عەقل و ژیری.

هۆکارەکانی پێگەیشتنی مرۆڤ

شـوان رابـەر

هەموو کەس لە ژیاندا ئامانجی دروست بوون وپێگەیشتن و سەرکەوتنە، سەرکەوتنی مرۆڤ سەرکەوتن و پێشکەوتنی ژیانە، چەند مرۆڤ پەروەردە بێ و پێ بگا ئەوەندە ژیان و خەڵك پێش دەکەوێ، کەس لە خۆیەوە پێ ناگا، بەڵکو کۆمەڵێ هۆکار و شێوازو ڕێگاو سەرچاوەو کەناڵ هەن کە بەچاکەو بەخراپە ڕۆڵ و کاریگەرییان لەسەر مرۆڤ هەیە و لێیان پێ دەگا و دروست دەبێ لە ڕووی ماددی و مانەوییەوە، هەندێکیان ئەمانەن :

١- بیروباوەڕی ڕاست و دروست:

هەمو کەس پێویستی بە بیروباوەڕێکە، باشترین بیروباوەڕ بیروباوەڕی پاکو بێگەردی ئایینی ئیسلامە، ئینسان لە دونیاو دوارۆژ خۆشحاڵ و خۆش بەخت و چارەنوسباش دەکا. مرۆڤ دروست دەکات لە ڕووی ماددی و مانەوی، لە ڕووی وەرگرتن و دانەوە، لە ڕووی کردار و گوفتار، لە روی ژیان و هەلسوکەوتەوە. بۆیە پێویستە هەمیشە هەلگری بیروباوەری ئیسلامی بین.

٢- دڵ و دەروونی پاک و بێ گەرد:

هەر کەسێك دڵ و دەرونێکی پاك و بێ گەردی هەبێ، واتە: لە هەموو کارو کردەوە و نەخشە و پیلان و خودە خراپەکان خاڵی دەبێ، دڵ و دەرونی فرمان بە چاکە بکا نەك بە خراپە، خاوەنەکەی دروست دەکات.

٣- لاشەی ساغ:

هەر کەسێك لاشەیەکی ساغ و سەلیم و بێ گیروگرفت و نەخۆشی هەبێ، هاوکاری مرۆڤ دەکا لە ژیاندا و زۆرشتی پێ دەکرێ.

٤- نیاز و مەبەست:

هەمو کەس نیاز و مەبەستێکی لە ژیاندا هەیە، پێویستە مرۆڤ نیاز و مەبەستی شەرعی و ڕەواو چاك بێ، کەسکی باش و بەکەڵك بێ لەگەڵ خەڵك و کۆمەلگە.

٥- خوێندن و خوێندنگە:

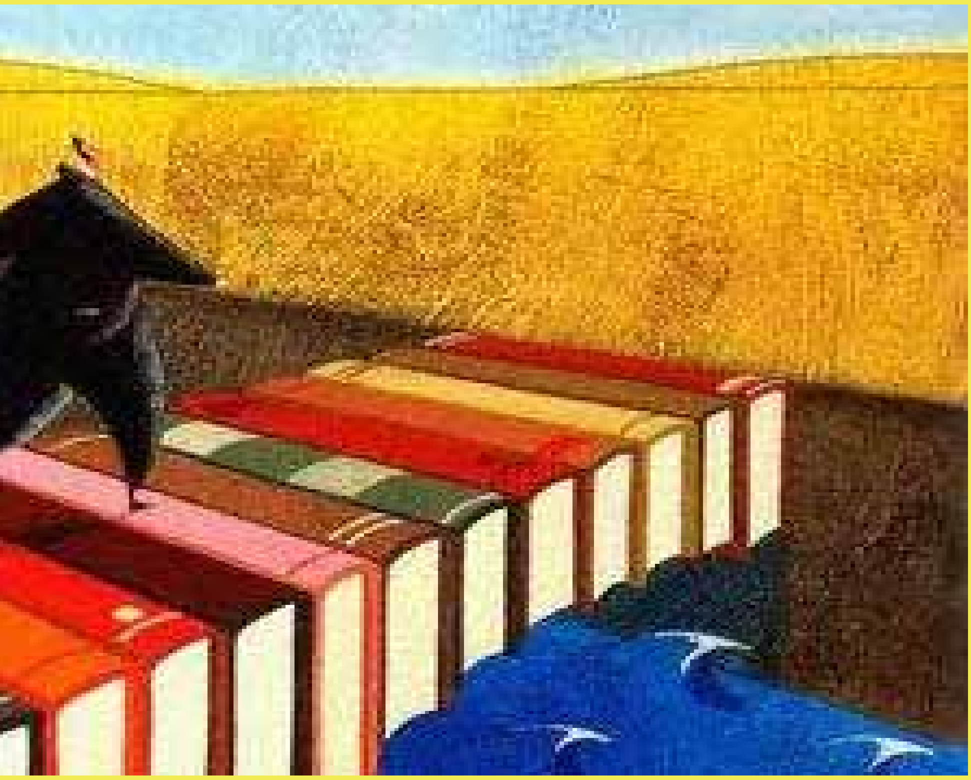
خوێندن و دیراسەتی زۆر باش، وێرای ئەو شوێنەی مرۆڤ تێیدا دەخوێنێ ڕۆڵی سەرەکی و کاریگەری هەیە لەسەر دروستبونی،چونکە مرۆڤ چەند بخوێنێ و دیراسە بکا زیاتر پێ دەگات.

٦- خوێندنەوە و خۆ رۆشنبیرکردن:

ئینسان بە زۆر خوێندنەوەو خۆڕۆشنبیرکردن و گرنگی بە خۆدان دروست دەبێ و پێ دەگا، وەلێ پێویستە شتی باش و گرنگ و بە کەڵك بخوێنێتەوە نەك شتی خراپ و بێ کەڵك و زیان بەخش. مرۆڤ دەتوانێت لەماڵی خۆی بە خوێندنەوە ببێتە پرۆفیسۆر و روناکبیر.

٧- کردار و گوفتاری چاك:

مرۆڤ چەند کردار و گوفتار و هەڵسوکەوتی لەگەڵ خەڵك چاك بێ، باشتر دروست دەبێ و خەڵك و خوای لێ ڕازی دەبێ و سەرکەوتن



بەدەست دێنێ.

٨- ژینگە و دەوروبەر:

لە ڕووی ماددی و مانەوی ئەو ژینگە و کۆمەلگایەی کە مرۆڤ تیایدا دەژی، ئەگەر چاك بێ یاخراپ، کاریگەری لەسەر دروست بونی هەیە، بە تایبەت کەش و هەوای ساف و بێ گەرد کاریگەری زۆری هەیە.

٩- مامۆستا:

مامۆستا و فێرکار و ڕابەری مرۆڤ ئەو کەسەی کە ئاراستەی دەکا کاریگەری زۆری لەسەر دروستبونی هەیە.

١٠- هاورێ:

هاورێکانی ڕۆژانەی مرۆڤ لە ناوەندەکانی ژیان، لە هەر کوێ یەك بن کاریگەری زۆریان لەسەر هەیە.

١١- خانەوادە:

ئەو ماڵ و خانەوادە و ئەندامانەی مرۆڤ ڕۆژانە لە گەڵیان دەژی، بەچاك و خراپە ڕۆڵ و کاریگەرییان لەسەر دروست بونی مرۆڤەکە هەیە.

١٢- بژێوی و دارایی:

ڕادەی بارودۆخی ژیان و دارایی، هەژاری و

دەوڵەمەندی، کێشە و خۆشگوزاری، ڕۆڵ و کاریگەرییان لەسەر دروست بونی هەیە.

١٣- گەڕان و سوڕان:

مرۆڤ چەند بگەڕێ و دونیا ببینێ ئەوەندە شارەزاو چاوکراوە دەبێ. کورد دەڵێ: لە زۆر گەڕاوان بپرسە نەك لە زۆر ژیاوان.

١٤- ئەزموون:

ئەو ئەزموونانەی مرۆڤ لە ژیاندا فێریان دەبێ لە وکارو چالاکی و خۆشی و ناخۆشییانەی دێتە ڕێی دروستی دەکەن.

١٥- پەند وەرگرتن:

مرۆڤ لە ژیانیدا زۆر شتی دێتە پێش، ئەگەر پەند و ئامۆژگاریوئەزمونیان لێ وەربگرێ پێدەگات.

١٦- خۆپاراستن:

مرۆڤ لە ژیاندا خۆی لە هەموو شتێکی خراپ و گوناهو تاوانو نارەوا بە عەیب بپارێزێ، ئەو سا دروست دەبێ.

١٧- داننان بەخۆ:

هەرکەسێك دانبەهەڵە وتاوانەکانیدا بنێ، باشتر دروست دەبێ.

١٨- هەوڵدان:

هەرکەسێك لەژیانیدا زۆر هەوڵ بدا، کردوکۆشش بکا،خۆی ماندوبکا باشتر دروست دەبێت.

١٩- ئارامگری:

چەند مرۆڤ لەسەر کێشەو گیروگرفتەکانی ژیانی خۆڕاگرو لەسەرخۆو بەردەوام بێ باشتر دەبێت.

٢٠- نەخشەوبەرنامە:

هەرکەسێك لەژیانیدا نەخشەو بەرنامەی بۆکاروبارەکانی هەبێ باشتر دروست دەبێت.

٢١- پەرێزپاکی:

هەرکەسێك لەژیانیدا کرداروو پەرێز پاك بێ، سومعەی چاك بێ باشتر دروست دەبێت.

٢٢- زمانزانی:

مرۆڤ لەژیانیدا چەند زمان بزانێ ئەوەندە کەسەو باشتر بەرەو پێشتر دەچێو هەڵدەکەوێت.

٢٣- دەستپاکی وداوێن پاکی:

مرۆڤ لەژیانیدا چەند دەستپاك وداوێنپاك بێ باشتر دروست دەبێت.

٢٤- وەرەبەرزی وجەسوری:

مرۆڤ چەند ورەبەرزو جەسوربێ ئەوەندە پێش دەکەوێت.

٢٥-متمانە بەخۆبون:

مرۆڤ چەند لەبەرانبەر کاروبارو کێشەکانی ژیاندا متمانەی بەخۆبێ باشتر دروست دەبێت.

٢٦- قوربانی بەخۆدان:

مرۆڤ چەند قوربانی بەژیان و بەخۆی بدا باشتر دروست دەبێت.

چۆن چانسی خۆت دروست دەكەی؟

پێنج هەنگاوی كرداری

و. بەدەستكارییەوە: عبدالقهار بلباس

qaharblbas@yahoo.com

هەندێك لە ئێمە وا گومان دەبەن كە خەڵكانێك هەن خاوەن چانسن یاخود «سەركەوتوون» و خەڵكانی تریش «دۆڕاو» یاخود بێ چانسن، جا ئەگەر لە دۆڕاوەكان بووی ئەوا لە دیدگای ئەوان تۆ چانست نیە، خۆ ئەگەر سەركەوتووش بیت ئەوا بێگومان تۆ چانس و بەخت یاوەرت بووە لە زۆرێك لە كاروبارەكانی ژیانت هەروەك ئەوان وای بۆ دەچن!.

بەڵام با بزانین مانای «چانس» چیە؟

دەتوانین (چانس) وەها پێناسە بكەین كە تەنها بریتیە لە «یاسای بۆچوونەكان» كە ئەویش دەگۆڕێت بەگوێرەی ئاستی كۆنترۆڵیت بەسەر ئەو بارودۆخ و گۆڕانكاری و ڕووداو و كەسایەتیانەی دەوروبەرت، ئاخۆ چۆن دەیانجوڵێنیت؟ لە پێناو بەرژەوەندی خۆت یاخود بە پێچەوانەوە مایەی زیانمەندی بێت بۆت، بەمەش گریمانەی گەیشتن بە ئەنجامە ویستراوەكان بەرز دەكاتەوە یاخود دایدەبەزێنێت.

بۆیە من دەڵێم كەسی خاوەن چانس نیە... بەڵام كەسانێك هەن كۆمەڵێك كار و ئەركیان ئەنجام داوە، كۆنترۆڵی زۆرێك لە گۆڕانكاری و ڕووداو و كەسایەتی و بارودۆخیان كردووە، كە سەرەنجام بەهۆیەوە دەتوانێت ئەگەری گەیشتن بەو ئەنجامەی كە دەیەوێت زیاد بكات.

بەڵام ئەوەی هەندێك ناوی دەنێن چانس بۆنموونە:(بە دەستهێنانی خەڵاتێكی گەورە، یان مردنی یەكێك لە نزیكان و جێهێشتنی میراتییەكی زەبەلاح لە دوای خۆی، یان بەشداری كردن لە پێشبڕكییەكی ئەسپ سواری و بردنەوەی ئەسپەكەت) ئەمانە هیچی پێی ناگوترێت چانس بە هەڵە ئەو ناوەی لێنراوە.. بەڵكو ئەمە جۆرێكە لە هەل ڕەخسان كە ئەنجامەكەی بەدەر لە توانای تۆیە، یاخود كاریگەرییەكی زۆر كەمی تۆی لەسەرە ئەگەر هەبێت، بەڵام چانس پشت دەبەستێت بە كارەكانی تۆ بە شێوەیەكی بەرچاو ملكەچی كۆنترۆڵی تۆیە.

پێویستە بزانی چۆن چانسی خۆت بە دەستی خۆت دروست دەكەی، وە چۆن كۆنترۆڵی هەموو كاروبارەكانی دەوروبەرت دەكەی، بۆ ئەوەی ئەگەری گەیشتنت بە ئەنجامەكان لە بەرز بوونەوە بێت كە هەندێ كەس ناوی دەنێن چانس بەڵام من ناوی دەنێم (پشك و بەشت لە كارەكەت).

پێوستە بزانی كە چۆن یاسای بۆچوونەكان لە قازانجی تۆ كار بكات نەك بە پێچەوانەوە.

پێویستە خۆت دەرباز بكەی لە كاری هەڕەمەكی و نا دڵنیایی.

ئەمەی خوارەوە پێنج هەنگاوی كرداریە بۆ هەڵسانت بەم كارانە:

١- بۆ ئەنجامدانی هەر كارێك و سەركەوتن تیایدا لێكۆڵینەوەیەكی گشتگیر ئەنجام بدە بۆ هەموو ئەو زانیاری و لێهاتوویی و تواناییانەی كە پێویستە، ئەم لێكۆڵینەوەیەش جێبەجێ بكە بە هەموو ڕێگاكان و ستراتیجییەتەكان، بەم شێوەیە ئەگەری سەركەوتنت لەم كارە بەرەو بەرز بوونەوە دەچێت.

٢- هەر شتێك كە لە ژیان دەتەوێت هەرچەندە سەخت و دەستكەوتنی گران بێت دڵنیابە دەتوانی بە دەستی بێنی.. تەنها هەڵسە بە ئەنجامدانی ئەو ڕێگایانەی كە ئەگەری گەیشتن پێی زیاد دەكات.

٣- ژیانی خۆت ڕێكبخە، لێنەگەڕێ دووچاری هەڕەمەكی و نا دڵنیایی ببیتەوە، پلان و سیستەمێكی ئاوا بۆ ژیانت دانێ

که لەسەری هەنگاو بنێی بۆ بەرزکردنەوەی ئەگەری گەیشتن بە ئامانجەکانت بۆ ئەوپەری، ئامانج و هۆکارەکانی گەیشتن پێی دیاری بکە، ئایا ئەو کەس و ڕووداوانە چین کە پێویستیەتی بۆ قایمکردن و کۆنترۆڵی تەواو لەسەر هەموو لایەنیکی ژیانت.. هیچ شتێك بەجێ مەهێڵە بۆ ڕێکەوت، هەموو تواناکانت بەکار بێنە و ڕووداوەکانی ژیانی خۆت بۆ خۆت دروستیان بکە.. لەبەر ئەوەی چانسی تۆ ئەوەیە کە خۆت دروستی دەکەی.. تۆ خۆت بەرپرسی دەبەی بۆ ئەوەی لە بەرژەوەندی تۆ بێت یان نا.

٤- لەسەر هەمان ڕێگای کەسە سەرکەوتوەکان برۆ یاخود ئەو کەسانەی کە پێیان دەگوترێت «خاوەن چانس» هەمان ئەو کارانە بکە کە ئەوان کردوویانە و دوای هەنگاوەکانیان بکەوە بۆ ئەوەی هەمان ئەنجامی ئەوانیش بە دەست بهێنی.

٥- کارێك ئەنجام بدە کە حەزی لێ دەکەی، ئەو کارانە دەستنیشان بکە کە لەگەڵ توانست و بەهرە سروشتیەکانت هاو تەریبە، کارێك ئەنجام مەدە کە دەستەوسانت بکات و پاشان چاوەڕێی ئەنجامی باشی لێ بکەی.. بەم شێوەیە بەرهەمی کۆتایی کارەکانت ئەو ئەنجامە باشانە دەبێت کە خۆت چاوەڕێی دەکەی نەوەکو بەخت و چانس.

بەردەوام ئەوەت لە بیر بێت کە: (بێگومان خوای گەورە پاداشتی ئەو کەسانەی کاری باش ئەنجام دەدەن بە زایە نادات).

هەرکەس بە تەواوی کار بکات پێی دەگات.. هەر کەس بچێنێت دەیدوورێتەوە.

خوای گەورە ئەو بڕوادارانەی کە بەرەنگاری خراپە و نادروستی دەبنەوە بەوە دەچوێنێت کە خاوەنی بەهرە و پشکی گەورەن لە خێر و پاداشت وەك دەفەرموێت: ((وما يلقاها إلا الذين صبروا وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم)) فصلت/٣٥.

واتە: کەس ناتوانێت بەو ڕەفتارە هەستێت (واتە بەرەنگاربوونەوەی خراپە) جگە لەوانەی ئارامیان گرتووە، هەروەها کەسیش ناتوانێت هەڵوێستی وا بنوێنێت جگە لە کەسێك نەبێت که خاوەنی بەهرەیەکی گەورە بێت.

لێرەدا بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە هۆکارێك هەیە ئەویش ئارام گرتنە، ئەنجامێکیش هەیە کە ئەویش پشك و بەهرەی گەورەیە لە خێر و پاداشت (کە دەتوانین ناوی بنێین چانس و بەختێکی گەورە)، جا کەواتە پەیوەندی هۆکار بە ئەنجامەکەیە کە چانس دروست دەکات، چانسیش لە زمانەوانی واتە (پشك) یاخود ئەنجامی ئەو کارەی کردوویەتی نەك ئەوەی خەڵکان بە هەڵە لێی تێگەیشتوون.

خوای گەورە هیچ شتێکی لە ژیان بە بێ هۆ دروست نەکردووە هەروەك دەفەرموێت: ((وخلق الله السموات والأرض بالحق ولتجزى كل نفس بما كسبت وهم لا يظلمون)) الجاثية/٢٢.

واتە: خوا ئاسمانەکان و زەوی لەسەر بنەمای حەق و ڕاستی داناوە، بۆ ئەوەی سەرەنجام پاداشتی هەموو کەسێك بە گوێرەی کار و کردەوەکانی بداتەوە و هیچ جۆرە ستەمێکیشیان لێ ناکرێت.

کەواتە هەموو شتێك لەو بوونەوەرە بە یاسایەکی چەسپاو هاتۆتە بوون و بەخت و

چانس هیچ دەخالەتێکی تێدا نیە.. ئەگەر ئێمە هەموو ئەو یاسایانەمان بەدی نەکردبێت مانای ئەوە نییە کە بوونی نییە.. بەڵکو بە پێچەوانەوە بوونیان هەیە و خوای گەورە لە کاتی پێویست دەری دەخات بەپێی ویستی خۆی و بۆ سوودمەندی مرۆڤەکان.

خوای گەورە نیگای نارد بۆ خاتوو (مەریەم) سەلامی خوای لێ بێت و فەرمووی: ((وهزي اليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا)).

واتە: ئەو دارخومایەی (کە پاڵت پێوەداوە) کەمێك ڕایوەشێنە خورمای گەییوت بەسەردا دەبارێنێت.

خۆ ئەگەر خوای گەورە بیویستایە خورمای بۆ دادەبەزاندە خوارەوە، بەڵام دەبێت هەموو شتێ هۆکارێکی هەبێت، پێویست بوو خاتوو مەریەم هەوڵی خۆی بدات بۆ ڕاوەشاندنی دار خورماکە بۆ ئەوەی خورمای دەست بکەوێت.

جا ئەوەی خەڵك بانگەشەی بۆ دەکەن لە هەبوونی چانس و بەخت جۆرێکە لە هێنانەوەی بیانووی بێ بنەما لە پێناو شاردنەوەی بێ هێزیان لە بەرامبەر هەڵسانەوە و باشترکردنی ژیانیان.

ئەوەی لە ژیانی ڕۆژانەمان تێبینی دەکرێت بەپێی ئەوەی کە خەڵکی لێی تێگەیشتوون دەتوانین تێگەیشتنی ئەوان لەسەر چانس بکەین بە دوو جۆر: چانسی ناوەکی و چانسی دەرەکی.

ئێستا کەمێك لەسەر ئەم دوو جۆرەیان دەوەستین و پاشان بۆتان ڕوون دەکەمەوە کە ئەو خاڵانەی لە میانەی ئەم دوو جۆرەی چانس باسی دەکەین گەورەترین بەڵگەن لەسەر ئەوەی کە ژیان بواری چانسی تێدا نییە بەڵکو ژیانی هەر کەسێك بریتیە لە کاری دەستی خۆی.

جۆری یەکەم: چانسی ناوەکی

بریتییە لەو بەهرە مرۆڤایەتییانەی هەر تاکێك کە بە شێوەی بۆ ماوەیی بۆی ماوەتەوە، وەکو:

١- جوانی لە جەستە و ڕێکی لە قەد و باڵا کە پاڵپشتی زۆرێك لە خەڵکانە بۆ گەیشتن بە پلە باڵاکان وەکو وەرزشوانان و شاجوانەکان.

٢- ژیری و زیرەکی.

٣- هێزی خۆڕاگری و ئارامگرتن لە بەرامبەر ناخۆشییەکان کە یارمەتی دەری خاوەنەکەیەتی بۆ ئەوەی نا ئومێدی و هەست

کردن بە لاوازی رووی تێ نەکات و هەر کاتێك شکستی هێنا بتوانێت هەڵسێتەوە و هەوڵی تر بدات.

٤- هەستی شەشەم، کە ئەویش یارمەتی خاوەنەکەی دەدات تاوەکو لە بەرامبەر بارودۆخە نا دیارەکان هەڵوێستی راست و دروست وەربگرێت و هەست بە رووداوی پێشوەختە بکات.

جۆری دووەم: چانسی دەرەکی

ئەم جۆرەشیان لە دەرەوەی توانا جەستەییەکانی مرۆڤە، وەکو:

١- ژینگە و دەوروبەر: ئەو ژینگەیەی کە جیا دەکرێتەوە بە ئاستێکی بەرزی رۆشنبیری، تاکەکانیشی تیایدا بە هەمان شێوە ئاستی رۆشنبیری و هۆشیاریان بەرزترە.

٢- هۆکارە ماددیەکان: لە هەر ژینگە و خێزانێك زۆر بێت بواری گەیشتن بە پلە بالاکانی خوێندن و رۆشنبیری و کۆمەلایەتی زیاتر دەبێت.

٣- هەبوونی سەرمایە لەگەڵ پەیوەندی کۆمەلایەتی سەرکەوتوو رێخۆشکەرن بۆ سەرکەوتن و گەیشتن بە پلە بالاکان.

ئەمە گرنگترین جۆرەکانی چانس بوون کە زۆرێك لە خەڵکان دەیکەن بە پێوەری سەرکەوتنی هەر تاکێك لە ژیان، بەڵام گەر لێکۆڵینەوەیەکی ورد لەسەر هەر جۆرێك لەمانە بکەین بۆمان روون دەبێتەوە کە ئەم هۆکارانە کاریگەری زۆر لاوەکییان هەیە لەسەر مرۆڤەکان و سەرکەوتنی هەر تاکێك پەیوەستە بە هەوڵ و کۆششی خۆی، بۆ نموونە:

جوانی و رێك و پێکی لە جەستەدا:

بە درێژایی مێژووی مرۆڤایەتی چەندین کەسایەتی بەناو بانگ دەدۆزیتەوە کە نە جوان بوونە و نە لە رووخسار و جەستەشدا رێك و پێك بوونە، لەوانەیە ئەندامێکی جەستەشیان لە دەستدا بێت، بەڵام توانیویانە زۆرترین ناوبانگ دەر بکەن و سەرکەوتنی گەورە بە دەست بێنن، بۆ نموونە هونەرمەندی کۆمیدی میسری (إسماعيل يس) کە لە شێوەیدا جوانیەکی ئەوتۆ بەدی نەدەکرا بەڵام توانی کەڵك لە رووخسارەکەی وەربگرێت تاوەکو ببێت بە بەناوبانگترین هونەرمەندی کۆمیدی کە تا ئەمرۆش بەرهەمەکانی نمایش دەکرێت.

ژیری و زیرەکی:

کەسانێك هەن زیرەکیان لە رادە بە دەرە، بەڵام بەکاری ناهێنن بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان، لە بەرامبەریشدا کەسانی تر هەن ئاستی زیرەکییان زۆر کەمە بەڵام ئەو ئەندازە کەمەی زیرەکییان بەکار دەهێنن و لە ژیان سەرکەوتوتر دەبن لە کەسە زیرەکەکان.

ژینگە و دەوروبەر:

ئایا لەمەو پێش کەسی هەژارت نەبینیوە کە لە خوێندندا سەرکەوتوو بوونە و لە کارەکانیاندا پێشکەوتوون؟

ئایا لەمەوپێش کەسی دەوڵەمەندت نەبینیوە لە بواری خوێندن و لە کارەکەشی شکستی هێنا بێت سەرباری ئەوەی هەموو توانایەکی ماددیشی لەبەر دەست بووە بە بەراورد لەگەڵ کەسێکی هەژار؟

بێگومان پێشتر ئەمانەت بینیوە، جا بۆیە پێویست ناکات بگوترێت: چانسی هەبووە یاخود نا.. بەڵکو ئەمە کاری بەردەوام و بێ پسانەوەیە کە ئەگەری گەیشتن بە ئەنجام و ئامانجەکانت زیاد دەکات.

بە هەمان شێوە جۆرەکانی تریش بەراورد بکە لە ئەنجامدا دەبینی کە چانست بریتیە لەو کارەی خۆت ئەنجامی دەدەیت، بە ئەندازەی ئەوەی کە دەیچێنیت ئەوە دەدوریتەوە، جا گوڵ و گوڵزار بچێنە بۆ ئەوەی جوانیەکانی ژیان بدوریتەوە.

لە کۆتایی ئامۆژگاریم بۆ هەر یەکێك کە دەیەوێت خاوەن چانسێکی باش بێت پێویستە ئاگاداری ئەم خاڵانەی خوارەوە بێت:

- باوەڕ و متمانەیەکی تەواو بە خوای گەورە: لەبەر ئەوەی هەر شتێك لە ژیانت روو دەدات یاخود روویداوە ئەوە بۆ چاکەی تۆیە.
- هۆشیاری: لەبەر ئەوەی هۆشیاری هێزە، با زانیاری تەواوت لەسەر ئەو شتە هەبێت کە دەتەوێت پێی بگەیت.
- ویستەکان بە هێز بکە: چونکە هیچ شتێك نییە بەرامبەر ویستەکانت بوەستێت، هەر ئەوە کاریگەری لەسەر بارودۆخەکان دروست دەکات.
- پێشبینی ئەنجامەکان بکە: وا خۆت پیشان بدە کە خاوەن چانسێکی زۆری ئەوکات دەبینی کە دەرگاکانی خۆشبەختی لە بەردەمت دا کراوەن، پێغەمبەری خوا ﷺ دەفەرموێت: ((إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم، وإنما الصبر بالتصبر)).
- سوپاسگوزاری خوا لەسەر ناز و نیعمەتەکانی: هەروەکو خوای گەورە دەفەرموێت: ((ولئن شكرتم لازيدنكم)) واتە ئەگەر ئێوە سوپاس گوزار بن رزق و رۆزی و ناز و نیعمەتتان بەسەردا دەرێژین و زیادی دەکەین.

جا کەواتە ئەگەر دەتەوێت خاوەنی چانسێکی باش بیت سوپاسی خوای گەورە بکە لەسەر ئەو بەخشش و نیعمەتانەی کە لە دونیادا پێی داوی.

سەرچاوە: ئینتەرنێت.

> کەسانێك هەن زیرەکیان لە رادە بەدەرە بەڵام بەکاری ناهێنن بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان، لە بەرامبەریشدا کەسانی تر هەن ئاستی زیرەکییان زۆر کەمە بەڵام ئەو ئەندازە کەمەی زیرەکییان بەکار دەهێنن و لە ژیان سەرکەوتووتر دەبن لە کەسە زیرەکەکان

بزو
ژمارە (1) ئابی 2011

کەم و کوڕی بەڕێوەبەران لە بەڕێوەبردنی کارەکانیاندا

و: ئەمیر ئەحمەد عەبدولقادر
amirkoy@yahoo.com

گەورەترین کەم و کوڕی بەڕێوەبەران ئەوەیە تەنها لە نووسینگەکانیانەوە چاوەدێری کارەکانیان دەکەن و پشت بەو ڕاپۆرتانە دەبەستن، دەربارەی بەڕێوەچونی کارەکانیان بۆیان بەرزدەکرێتەوە تەنانەت متمانەبوون بەم ڕاپۆرتانە و،پشت پێ بەستنیان وەکو تاکە سەرچاوەیەك بۆ بڕیاردان، بەم پێ یە بەڕێوەبەر لە تاوەرێکی عاجی کارەکەی بەڕێوەدەبات کە بە ژووری نووسینگەی بەڕێوەبەری گشتی ناو دەبرێت، ئەگەر هاتوو سکاڵایەك یان تێ بینیەك بەبێ ئاگاداری ئەو لەسەر دامەزراوەکەی بەرزکرایەوە، خاوەنەکەی تۆمەت باردەکرێت بەوە کە دوورە لە ڕاستییەوە، تەنانەت زۆر سکاڵاکار بە مەبەستدار تۆمەتبار دەکرێ و، هەندێ جاریش ڕایەکەی بەسووك سەیر دەکرێ و ئامۆژگاریکار دەخرێتە ناو بازنەی سوورەوە، ئەو نازانێت کەم و کوڕیەکە لەوە نەك لەو کەسەی ئامۆژگاری کردووە، ئەو هەرگیز بیرناکاتەوە لەوە دابەزێتە ناو شوێنی کار بۆ ئەوەی هەموو شتێك وەکو خۆی ببینێ، بێگومان جیابوونەوەیەکی تەواو دەکەوێتە نێوان بەڕێوەبەر و کارگێڕی لەلایەکەوە و کار و کرێکاران لە لایەکی ترەوە، بەڕێوەبەر دەرك بەم گرفتەناکات تەنها دوای ڕوودانی کارەسات نەبێ کە بەڕێوەبەر زۆرترین قوربانی دەدات تیایدا، بۆیە پێویستە لەسەر هەموو بەڕێوەبەرێك ئاگاداری ئەم کەم و کورتیانە بێت لە بەڕێوەبردنی کارەکەیدا بەر لەوەی کارەسات ڕووبدات، ئەم کتێبە بەڕێوەبەران هۆشیار دەکاتەوە لەم کەم و کوڕیانە، ناونیشانی کتێبەکە (جمباکایزۆن)ە، دوو ووشەی ژاپۆنین، (جامبا) بەڕێوەبردنی شوێنە، و مانای وایە کە بەڕێوەبردن لە شوێنی کرداری ڕووداوەکان دەبێ و لێی جیانابێتەوە، هەروەها (کایزۆن) بەڕێوەبردنی کاتە، واتە بەرەوپێش بردنی کار بە بەردەوامی لە پێناو کەم کردنەوەی خەرجیەکان و بەرزکردنەوەی ئاستی بەرهەم هێنان.

ئەم شێوازە ژاپۆنییە لە چەند خاڵێکی بنەڕەتی پووخت دەکرێتەوە:

یەکەم: هەر گرفتێك پەیدا بوو دەسبەجێ ڕووبکەرە شوێنی ڕووداوەکە چوونکە بوونی تۆ بە زوویی لە شوێنی ڕووداو یان کێشەکە ٥٠٪ ی دەسڕێتەوە، بەڕێوەبەری سەرکەوتوو هەموو کلیلێکی یەکلایی کردنەوەی بە دەستەوەیە بۆیە لەسەری پێوویستە لە شوێنی ڕووداو ون نەبێت، نەکەی پشت بە ڕاپۆرت ببەستی،

چونکە وا باوە کە لایەنگری یەکێ لە تێڕوانینەکان دەکات، ئەگەر بە تەنها پشت بەو ببەستی ئەوا هیچ بڕیارێك نادەی تەنها بۆ پشتگیری کردن لە تێ ڕوانینی ناو ڕاپۆرتەکان نەبێت، بەڵام تێ ڕوانینی

دووەم : کە ڕەنگە ئەوەیان راستربێت تێی نەگەیشتووی یاخوود پەسندت نەکردووە چونکە لە بنەڕتدا گوێت پێ نەداوە.

سەیری پێغەمبەری خوا ﷺ بکە چۆن لەگەڵ هاوەڵانی لە چارەسەرکردنی کێشە و گرفتەکان مامەڵەی دەکرد: ئەو هەمیشە لە شوێنی ڕووداوەکان بوو و لەگەڵ هاوەڵەکانی ژیاوە و کێشەکانی چارەسەرکردوون و بە خێرایی بەدەم کێشە و گرفتەکانیانەوە چووە.

ئەوەبوو ڕۆژێك کێشەیەك کەوتە نێوان (ئەبو زەڕی غەفاری) کە تازە موسڵمان بوو بوو، لەگەڵ (بیلالی کوڕی ڕەباح)، ئەبوزەڕ (خوا لێی ڕازیبێت) بە بیلالی گووت کوڕی ژنە ڕەشەکە.

بیر بکەرەوە ئەگەر ئەم گرفتە تەنها ڕۆژێك مابایەوە لە کۆمەڵگایەکی عەرەبی کە سووکایەتی پێ کردن و ملکەچی ڕەت دەکاتەوە ڕەنگە کێشەیەکی وا گەورە پەیدا بوایە هیچ کەسێك نەیدەتوانی چارەسەری بکات.

بەڵام پێغەمبەر ﷺ بە زوویی فریاکەوت و بە ئەبو زەڕی فەرموو: (تۆ کەسێکی نەفامیت تێداماوە)، لێرەوە ئەبوزەڕ هەست بە هەڵەو تاوانی خۆی دەکات و بیلال هێور دەبێتەوە چوونکە سەرکردایەتی ئاگادار بوەو ئەویش متمانەی بەسەرکردەکەی هەیە کە دەتوانێت مافەکەی بۆ وەرگرێتەوە و بە ڕاستی ئەبو زەڕ پەشیمان دەبێتەوە و ڕوومەتی لەسەر زەوی دادەنێت و داوا لە بیلال دەکات پێ لەسەر ڕوومەتی دابنێت و لێی خۆش ببێت، بەڵام بیلال ئەمە ڕەت دەکاتەوە و براکەی هەڵدەستێنیتەوە و ماچی دەکات. ئێمە خووڕەوشت جوانیان لە بەرچاو دەگرین خوای گەورە لە هەموویان ڕازی بێت، بەڵام لێرەدا بینیمان چۆن سەرکردایەتی بەپەلە گەیشتە شوێنی ڕووداوەکە.

ڕووداوێکی تر: جارێك پێغەمبەر ﷺ دوور بوو لێوەی پاشان بیستی، تەماشاکە چی کرد؟

دوو پیاو چوون بۆ سەر بیرێکی ئاو بۆ ئاودان هەر وەکو ڕۆژانی تر، (جهجهاهی غەفاڕی) کە بەردەستی (عومەری کوڕی خەتاب) بوە واتە لە کۆچ بەران بووە، وە (وبری کوڕی سنان) لە پشتیوانان بوو، هەریەك لەوانە دۆلکەی خۆی خستە بیرەکەوە، مشت و مڕکەوتە نێوانیانەوە و هەریەکەیان دەیوویست زووتر دۆلکەکەی بهێنێتە دەرەوە، هەروەکو دەبینی کێشەکە بچووکە و پێویستی بە دەستێوەردان نیە، بەڵام پەلەمەکە چاوەڕوانبە.

دوو پیاوەکە بە یەکداچوون، ئەمەش لە خشتە بردنی شەیتانە، هەریەکەیان کێشای بە ئەوی تردا و هاواریان لێ بەرز بۆوە کۆچبەرەکە گووتی: کۆچبەران لە کوێن؟ پشتیوانەکەش گووتی: پشتیوانان لە کوێن؟ کۆچبەران هاتن لەسەر کۆچبەرەکە بکەنەوە کەلێی دراوە، هەروەها پشتیوانان بە هاواری پیاوە پشتیوانەکەوە هاتن کە لێی دراوە، و هەریەکەیان پێی وابووە هاوڕێ کەی خاوەن هەقە، لێرەدا کێشەکە گەورە بوو، کۆچ بەران و پشتیوانان شیریان هەڵکێشاوە، نەك بۆ کوشتاری دوژمن بەڵکو بۆ کوشتاری یەکتری، ئەوا پێغەمبەریش ﷺ گوێبیستی هات و هاواریانە و دەبێ چی بکات؟

بە پەلە خۆی دەگەیەنێتە شوێنی کۆبوونەوەیان، لە ڕێگاوە گوێ بیستی (عەبدوڵای کوڕی ئەبی سەلول)ی دووڕوو دەبێت کە دەڵێت: ئەوەتا کردیان، پەرتەوازەیان کردین و زۆریان لێ بردین، وێنەی ئێمە و ئەوان وەکو ووتەی پێشینانە، واتە بەگوێرەی پەندەکە، سەگەکەت قەڵەو بکە دەتخوات، پێغەمبەر ﷺ وا تێ گەیشت ئەم و هاوەڵانی لە کۆچ بەران بەر ئەم جوێنە دەکەون، بەڵام ئەو نەوەستا، و خۆی

گەورەترین کەم و کووڕی بەڕێوەبەران ئەوەیە تەنها لە نووسینگەکانیانەوە چاوەدێری کارەکانیان دەکەن و پشت بەو ڕاپۆرتانە دەبەستن، دەربارەی بەڕێوەچونی کارەکانیان بۆیان بەرزدەکرێتەوە تەنانەت متمانەبوون بەم ڕاپۆرتانە و،پشت پێ بەستنیان وەکو تاکە سەرچاوەیەک بۆ بڕیاردان

گەیاندە کۆچ بەران و پشتیوانان بەزوویی بەر لەوەی هیچ شتێك لە نێوانیاندا ڕووبدات،و لەناویاندا وەستا و گووتی: (الله الله، بانگەوازی نەفامی دەکەن لە کاتێکدا من لە ناوتانم؟! وازی لێ بهێنن بۆ گەنی کردووە، بەم جۆرەهاوەڵان هاتنەوە سەرخۆ،و زانیان کە شەیتان لە خشتەی بردوون. پێغەمبەر ﷺ چاوەڕوانی نەکرد تا ڕاپۆرتی دەربارەی کێشەکە بەدەست دەگات، و لیژنەیەکی پشکنین بۆ کێشەکە پێك بهێندرێ، ئینجا..، ئینجا..، ئینجا.. و هەروەها نەوەستا بۆ ئەو جنێودانەی گوێ بیستی بوو، بەڵکو بەردەوام بوو لەڕێگای خۆی بۆ ڕیشەکێش کردنی کێشەکە بەر لەوەی تەشەنەبکات و بتە نێتەوە.

دووەم: کارەکانت دابەش بکە بۆ چوار قۆناغ:

١. پلاندابنێ
٢. جێ بە جێ بکە
٣. پێیدابچۆرەوە.
٤. بەرەوپێشی ببە

ئەمەیە خوولی هەرکارێکی سەرکەوتوو:

١. پلان دانان:. یان دانانی بنەماگەلێك

که پسپۆڕان مامەڵەی پێدەکەن لەگەڵ کێشەو گرفتەکان، و چارەسەریان بۆ دیاری دەکەن، و فاکتەر دادەنێن بۆ پەکخستنی ئاستەنگەکان لەسەر ڕێگای کار لە پێناو گەیشتن بە ئامانجی خوازراو، هەرچەندە ئەو ئامانجە کەم یان زۆر بێ بێ گومان قۆناغی پلان دانانی دەوێت.

٢. جێبەجێ کردن: لێرەدا پلان و ئامانجەکان دەخرێنە ڕوو بۆ ئەوەی بە ووردی جێبەجێ بکرێن لەلایەن کەسانی خوارەوە هەروەکو پێشتر لەسەری ڕێککەوتوون، و بوار بە تێکۆشان نادرێ تەنها لەو مەسەلانە نەبێت کە کۆشینی کەسی تیادا درووستە وەکو چەند شتێکی سادە و سانا کە لە پلانەکەدا باس نەکراوە.

٣. پێداچوونەوە و چاودێری کردنی جێ بە جێ کردن: بەڕێوەبەر تەنها بەوە ناوەستێ پلان دابڕێژێ وفەرمان بکات بە جێبەجێ کردنی ئینجا پشت بەو ڕاپۆرتانە ببەستێ کە پێی دەگات و هەواڵی دەداتێ کارەکان بە پێی پلان دەڕۆن بەڕێوە و هەمووشتێك تەواوە و لە جێگەی خۆیدایە، نەخێر، بەڵکو لەسەری پێویستە بەدواداچوون بۆ کارەکان بکات ئاخۆ بە گوێرەی پلانی داڕێژراو بەڕێوەدەچن یان نا؟

خوای گەورە لە (عومەری کوڕی خەتاب) ڕازی بێت کاتێك ڕۆژێکیان لەماوەی جێنشینی خۆیدا بەهاوەڵانی پێغەمبەریﷺ فەرموو: (دەزانن ئەگەر باشترینتان هەڵبژێرم و کارێکی پێ بسپێرم و لە پاشان فەرمانی پێبکەم و قەدەغەشی بکەم ئایا ئەرکی خۆم جێبەجێ کردووە؟) گووتیان: بەڵێ فەرمووی: نەخێر، (هەتاکو تەماشانەکەم ئاخۆ فەرمانەکەی جێبەجێ کردووە و وازی لە قەدەغەکراوەکان هێناوە یان نا؟).

ئەمە پێداچوونەوە و چاودێری کردنە، بەتەنها داڕشتنی پلانی باش و فەرمان بە جێبەجێ کردنی بەس نیە، بەڵکو پێوویستی بە پێداچوونەوە هەیە بۆ دڵنیابوون لەڕاپی بوونی کارەکە بە پێی ئەو نەخشەو پلانەی بۆی کێشراوە، زۆرێك لەپلانی باش دانرابوون بەڵام لە دواجاردا بە باچوون چوونکە ئەوانەی دایانڕشتبوون و فەرمانی جێبەجێ کردنیان دابوو وابەستەی کورسیەکانیان بوون، و ئەرکی پێداچوونەوە و بەدواداچوونیان پشت گوێ خست، بەم پێیە نەخشەو پلانە مەزنەکان شکستیان خوارد، وەکو ئەوەی خاوەنی چەندین شەو بە دیار ئامادەکردنی ئەو پلانەوە دانیشتوون هەر ئەوان یەکەم کەس بوون بزماریان دابێت لە تابووتی نەخشەکە بەوە کە بەدواداچوون بۆ نەخشەکە نەکەن.

٤. دوای چاودێری و پێداچوونەوە هەڵسەنگاندنی پلانەکە قۆناغی بەرەو پێش بردن دێتە پێشەوە بۆ ئەوەی یەکەم کەس تۆ سوودمەند بی لە هەڵەکانی پلانی پێشوو، و هەوڵ بدەی دوور بکەویەوە لێیان، بێ گوومان دەبێت سوود و قازانج لەو هەوڵانە وەربگری.

ئەگەر پێشنیازێکی تازەت خرایە بەردەم تەماشای ئەوکەسە مەکە پێشکەشی کردووە بەڵکو هەمیشە تەماشای ناوەڕۆکی پێشنیازەکە بکەو هەردەم بیر بکەوە لەوە((چۆن)) پێشنیازی تازە و باش جێبەجێ دەکرێت، نەک لەوە ((بۆچی)) جێبەجێی ناکەی،ڕەنگە لە کرێکارێکی سادەی بچووک پێشنیازێکی باشت پێ بگات خۆت بەگەورە مەزانە

هەشت ڕێنمایی بۆ جێبەجێکردنی ((جامبا کایزۆن)):

١. ئەگەر پێشنیازێکی تازەت خرایە بەردەم تەماشای ئەوکەسە مەکە پێشکەشی کردووە بەڵکو هەمیشە تەماشای ناوەڕۆکی پێشنیازەکە بکەو، هەردەم بیر بکەوە لەوە((چۆن)) پێشنیازی تازە و باش جێبەجێ دەکرێت، نەك لەوە ((بۆچی)) جێبەجێی ناکەی،ڕەنگە لە کرێکارێکی سادەی بچووك پێشنیازێکی باشت پێ بگات خۆت بەگەورە مەزانە.

ئەوەتا لە جەنگی بەدر پێغەمبەرمانﷺ لەسەر کانیاوێك وەستاوە لەگەڵ سوپای موسڵمانان، سەربازێکی ئاسایی هات بۆ لای کەناوی (حەباب کوڕی مونزیر) بوو، پێی گووت: ئەی پێغەمبەری خوا، ئەو شوێنە لەلایەن خوای گەورە وە بۆت دیاری کراوە، یاخود ئەوە ڕاو بۆچوون و جەنگ و فرت و فێڵە؟ پێغەمبەرﷺ فەرمووی ((بەڵکو بۆچوون وشەڕ و فرت و فێڵە)) (حەباب) گووتی: ئەو جێگایە باش نیە، من ڕام وایە بچینە سەرچاوەی ئاوی بەدر، و

بەری ئاوەکە بگرین کە لە بەری دەڕوات.
پێغەمبەرﷺ فەرمووی ((ڕاکەت جوان و پەسندە))، و ئینجا چوونە ئەو شوێنە کە (حەباب) باسی کرد بوو.

٢. هەمیشە بەرز بڕوانە و چاوت لە زیاتر بێت، چونکە دوای تەواو بوون تەنها کەم و کوڕی هەیە، ئەگەر لە ئاستی ئەو کارە ڕازی بیت کە خۆت و یاریدە دەرانت ئەنجامی دەدەن لە پاشان ئەو ئاستە دادەبەزێت، خوازیاری شتی چاکتربەو بە پەرۆشەوە هەوڵی بۆ بدە، هەربۆیە پاساو هێنانەوەی کەم بوونەوەی بەرهەم پەسەند مەکە لە یاریدەدەرانت. چونکە ئەمە نەگۆڕنیە و پێویستە وەها نەبێت.

(عومەری کوڕی عەبدولعەزیز (خوا لێی ڕازی بێت) دەڵێت: (خوازیاری هیچ شتێك نەبووم و ئینجا بەدەستم هێنابێت لە پاشان خوازیار و عەوداڵی باشتر نە بووبم، چاوم بڕیبووە فەرماندە داری مەدینەی منەوەرە کاتێك بوومە فەرمانداری ئەوشارە عەوداڵی جێ نشینی بووم، کاتێك بووم بە جێنشین (خەلیفە) ئارەزوو مەندی بەهەشت بووم، و داواکارم لە خوای گەورە بمخاتە ناویەوە.

٣. لە پێشنیازی تازەدا بەدوای شتی تەواو دا مەگەڕێ، تەنها خوای گەورە تەواوە، بەتەنها جێبەجێی بکە ئەگەر بە ڕێژەی سەرکەوتنی ٥٠٪ بێت، هیچ پێشنیازێك نی یە ڕێژەی سەرکەوتنی ١٠٠٪ بێت. گرنگ ئەوەیە وەکو ووتمان چۆن نەخشەکە دەکێشرێ، ئینجا بەوردی جێ بە جێ دەکرێت و لەپاشان چاودێری و بەدواداچوون و هەڵسەنگاندن لە کاتی خۆیاندا لەوانەیە ڕێژەی سەرکەوتن زۆر بەرز بێتەوە.

٤. دەسبەجێ دوای ڕووداوی هەر هەڵەیەك ڕاستی بکەوە، و وازی لێ مەهێنە تەشەنەبکات لە پاشان ڕاست ناکرێتەوە و چارەسەر ناکرێت، چونکە مرۆڤ وابەستەی خوو نەریتە، لەوانەیە نەوەیەکی تەواو لە کرێکاران و یاریدەدەران لەسەر هەڵە پەروەردەدەبن و ئێستاش ناتوانن بیگۆڕن کە بەڕێوەبەری پێشوو بەجێ ی هێشتبوو و دەیتوانی بەتەنها وشەیەك یان ئاماژەیەك بیگۆڕێت.

٥. جێبەجێ کردنی سیستەمە (کایزن)

مەکە هۆکارێك بۆ زیادکردنی ئەرکەکان و کارگێڕی و ڕۆتین، چونکە توانستی (کایزن) لەکەمکردنەوەی ڕۆتین دایە، وامەکە بەرەو پێچەوانە ئاوەژوو بێتەوە هەروەکو لە زۆربەی کار و بارەکانی ڕۆژانەدا ڕوو دەدات.

٦. خۆت لە بیرستی ڕزگاربکە:
پێویستە ئێمە ئەو شتە بکەین، تەنها بەم شێوەیە، بەڵکو پێویستە لەسەرت جۆرێك لە ئازادی دەستە بەر بکەی لە ئەنجامدانی شێوازی کار، بەڵام بە چەشنێکی ئەو تۆ لە نەخشەو پلانی دارێژراو دەرنەچێتە دەرەوە.

٧. هەردەم بە ئاگابە، چونکە هەموو سکاڵایەك فیلاوی نیە، و هەموو پەڵپ گرتنێك جۆرێك لە پشت هەڵکردن نیە پێوویست بێ لە سەرت سەرکوتی بکەی، نەخێر هەوڵ دە لەمەسەلەی سکاڵاکان لێکۆڵینەوە ئەنجام بدەی بەتایبەتی لە کاتی دووبارە بوونەوەیاندا لە کارێکی دیاریکراو یان شوێنێکی دیاری کراو یان کەسێکی دیاریکراو، تاوەکو بتوانیت کارەکەت بەرەو پێش ببەیت و بەسەر کێشەکاندا زاڵ بیت، ڕەنگە بەسەر کێشەدا زاڵ بیت بەرلەوەی ڕووبدات، ئەمەش چڵەپۆپەی سەرکەوتنە.

هەروەکو چۆن (عومەری کوڕی خەتتاب (خوا لێ ڕازیبێت) لەکاتی برینەوەی دارەکە ئەنجامی دا، کاتێك (خالید)ی کەنارگیر کرد هەستی بە کێشەکە کردبوو بەرلەوەی ڕووبدات، ئاوی ژیانی لێ بڕی خوای گەورە ڕەحمی پێ بکات و لێی ڕازیبێت.

٨. دوو بەر بەر پرسیاریەتی لە بەردەمتدایە: بەرپرسیاریەتیت لە تاکەکان، و بەرپرسیاریەتیت لە ئیش و کار، وامەکە خۆشەویستیت بۆ دەسکەوت زاڵبێت بەسەر بەر پرسیاریەتیت لەتاکەکان ئەگینا لە ناویان دەبەیت یاخود وونیان دەکەیت، هەروەها گرنگی دانت بەتاکەکان وات لێ نەکات کارەکەت بیر بچێتەوە ئەوکاتە کارەکەت خراپ دەبێ و تێك دەچێت، و ئینجا لە بەڕێوەبردنی کارەکەت شکست دەهێنی. بۆ ئەمەش بابەتێکی تایبەت هەیە ئەگەر خوا حەز بکات.

ئامادەکردنی .:. تیمی زانستی لە سایتی ((مفکرە الاسلام))

پشووی برەو

گرنگ نییە پاشابیت، بەڵام گرنگ ئەوەیە وەك پاشا هەڵسوکەوت و رەفتار بکەیت .

تۆ دەتوانیت ئەسپ بەرەو روبار راکێشیت، بەڵام ناتوانیت ناچاری بکەیت ئاو بخواتەوە.

کاتێك دەرگای بەختەوەری بە روماندا دادەخرێت، ئەوا دەرگای تری بەختەوەریمان بۆ دەکرێتەوە، بەڵام هەستی پێناکەین، چونکە کاتەکانمان لەسەر دەرگا داخراوەکاندا بە حەسرەت و پەرۆشەوە بەسەر دەبەین.

راستە تۆ بەهای ئەو شتانە نازانیت تا لەدەستی دەدەیت، بەڵام راستتر ئەوەیە تۆ نازانی چی ون دەکەیت تا کاتێك ونی دەکەیت.

پێویستیت بە کاتژمێرێك هەیە بۆ ناسینی کەسێك، رۆژێك بۆ خۆشەویستنی یەکێکیان، بەڵام پێویستیت بە هەموو تەمەن هەیە تا کەسێکیان لە بیر بکەیت.

گەر لە بارودۆخێکی تازەدا هەستت بە نارەحەتی کرد، پێویستە خۆت بخەیتە شوێن کەسانی تر، تا بزانیت خەڵکی لەم بارانەدا هەست بە چ نارەحەتی و سەغڵەتییەك دەکەن.

جیاوازی گەورە هەیە لە نێوان کەسێك فرمێسکەکانت دەسڕێت و، کەسێکیش لە گریان دورت دەخاتەوە.

کاتێك هەر بۆ خۆمان دەژین ژیان کورت و بچوك دەبێت، بەڵام کاتێك بۆ کەسانی تر دەژین ئەوا ژیان درێژو قوڵ دەبێت .

بە دوای روکەشدا مەگەڕێ چونکە فریوت دەدات، هەروەها بەدووی ساماندا رامەکە چونکە بە خێرایی نامێنێت، بەڵام بەدوی کەسێکدا بڕۆ کە خەندەیەکت پێدەبەخشێت و خەم و پەژارەکانت دەگۆڕێت بۆ شادی وبەختەوەری بە بێ بەرامبەر.

هیچ شتێکی هاوشێوەی سابونم نەدیوە خۆنەویست بێت، خۆی دەتوێنێتەوە تا چڵك و پیسی کەسانی تر لابەرێت.

کۆتایی بەردەوام بە ئازارە، هەرچەندە خۆشیش بێت، چونکە ناوەکەی بریتیە لە کۆتایی.

هاورێیەتی وەك کتێب وایە، پێویستی بەچەند چرکەیەکە بۆ سوتانی، بەڵام ساڵانێکی پێویستە بۆ نوسینەوەی.

خەمۆکی و دڵەڕاوکێ رێگری لەکێشەکانی سبەینێت ناکات، بەڵام حەسانەوەو پشووی ئەمڕۆت تێکدەدات.

ناتوانیت پێبکەنیت لە کاتێکدا دڵ ڕەق و توند بێت.

و. لەعەرەبییەوە : شەیما یاسین

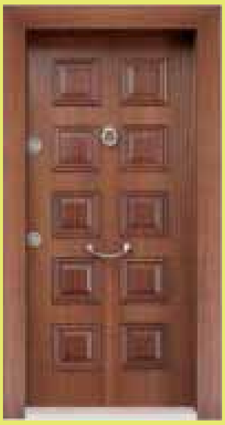
پێشانگای

بەهرە

بۆ فرۆشتن دابینکردنی هەموو جۆرە دەرگایەکی خۆماڵی و بیانی

دروستکردنی ژوری نوستن و کەوەنتەر لە جۆری دارەکانی HDF و MDF

هەولێر – شەقامی شۆڕش – تەنیشت ماکس مۆڵ – نزیک بەرزەپردی شۆڕش



و. عبدالجبار ٠٧٥٠٤٥٤٨٤٣١

و. طـــالـــب ٠٧٥٠٤٥٤٨٤٣٢

bahra2009@maktoob.com

bahra.2009@yahoo.com

كارگەی كاشی مظفر

هەولێر
ڕێگای مەخمور
تەنیشت
كارگەی كاشی
گەڵاڵە

07504912102 07504451576
07706532102 07706400565
muzefer@muzeter.com

بۆ بەرهەمهێنانی كەرەستەی بیناسازی

لە پێغەمبەر نوحەوە عليه السلام
فێری گەشەپێدانی مرۆیی ببە

احسان برهان الدين

وانەی یەکەم: با کەشتییەکە بەجێت نەهێڵێت:

هەرکەس لەم کەشتییەدا ئەم هاوڕێتییە لەدەست بدات، بێگومان لافاو ڕایدەماڵێت، ئایا خۆت فریامان دەخەیت؟ (قَالَ سَآوِي إِلَى جَبَلٍ يَعْصِمُنِي مِنْ الْمَاءِ قَالَ لاَ عَاصِمَ الْيَوْمَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِلاَّ مَنْ رَحِمَ وَحَالَ بَيْنَهُمَا الْمَوْجُ فَكَانَ مِنْ الْمُغْرَقِينَ)هود/٤٣

وانەی دووەم: یادت نەچێت ئێمە هەموومان لەسەر یەك كەشتین:

ئەوانەی خاوەنی یەك ئامانج و یەك بیروبۆچوونن لە یەك جێگەدا، پیویستە وابیر بکەنەوە کە ئەوەی بۆ تۆ زیانبەخشە بۆ منیش زیانبەخشە، ئەوەشی بۆ تۆ سوود بەخشە بۆ منیش هەروایە،هەرەوەزی پێویستە، هیچ قەرەبووی کارکردن وەکو یەك تیم ناکاتەوە، هەمیشە ئەوە لە بەر چاو بگرە کە تۆ لەم کەشتییەدا لە گەڵمانی.

وانەی سێیەم: رەخنەو گاڵتەپێکردن با کارت تێنەکەن و پەکتبخەن، بەڵکو هەڵسە بە ئەنجامدانی ئەو کارەی کە پێت سپێردراوە، ئەگەر نوح سەلامی خوای لێبێت بە هۆی ڕەخنەو گاڵتەجاڕی خەڵکەوە لە درووستکردنی کەشتییەکە رابوەستایە، ئێمە تاکو ئەمڕۆ پاش تێپەڕبوونی هەزاران ساڵ باسی ئەو موعجیزەمان نەدەکرد. (وَكُلَّمَا مَرَّ عَلَيْهِ مَلاَ مِنْ قَوْمِهِ سَخِرُوا مِنْهُ قَالَ إِنْ تَسْخَرُوا مِنَّا فَإِنَّا نَسْخَرُ مِنْكُمْ كَمَا تَسْخَرُونَ)هود٣٨.

ڕەخنەی رووخێنەر با ساردت نەکاتەوە لە بەجێگەیاندنی ئەو ئەرکەی کە لەسەر شانتە، بەڵام بیر لە حاڵی ئەو کەسە بکەرەوە کە ئەمڕۆ گاڵتەت پێ دەکات، پاش ماوەیەك کاتێك بە ئامانج دەگەیت هەڵوێستی چۆن دەبێت ؟ ئەوەش بزانە ئەم کارە لە نێوان تۆو ئەواندا نییە، بەڵکو... لە نێوان تۆو خوای پەروەردگاردایە.

وانەی چوارەم: لە یادت نەچێت ئەم کەشتییە لە لایەن خەڵکی کارامەوپسپۆڕەوە دروست نەکراوە:

شتێکی سەرنجڕاکێشە کە کەشتی تایتانیك لە لایەن چاکترین خەڵکی کارامەو پسپۆڕەوە دروست کرابوو، بەڵام لە یەکەمین گەشتیدا نوقمی دەریا بوو! بەڵام کەشتییەکەی نوح سەلامی خوای لێبێت کە لەلایەن خەڵکێکی ناپسپۆرەوە لەو بواردەدا درووست کرابوو بەرگەی گرت و بە ئامانجی خۆی گەیشت،

ئەوانە نیەتیان بۆ خوا پاك كردبوویەوە و كارەكەشیان بە دڵسۆزی دەكرد... بەڵام ئایا ئێمەی موسوڵمانان بە دڵسۆزی و لێبڕاوییی كارەكانمان ئەنجام دەدەین؟

وانەی پێنجەم: لە پێناو سەلامەتی خۆتدا هاوڕێی باش هەڵبژێرە:

هەڵبژاردنی هاوڕێ لە گەشتدا مەسەلەیەكی گرنگ وكاریگەرە، لەوانەیە بكەویت و ئەو ڕاستت بكاتەوە، لەوانەیە مەسەلەیەكت لێ تێكەڵ بێت و ئەو ئامۆژگاری وئاراستەی باشت بكات، تەنانەت ئەگەر هیچ كێشەیەكیشت نەبێت دەبیتە هاودەمی و دەبێتە هاودەمت.(حَتَّى إِذَا جَاءَ أَمْرُنَا وَفَارَ التَّنُّورُ قُلْنَا احْمِلْ فِيهَا مِنْ كُلٍّ زَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ وَأَهْلَكَ إِلاَّ مَنْ سَبَقَ عَلَيْهِ الْقَوْلُ وَمَنْ آمَنَ وَمَا آمَنَ مَعَهُ إِلاَّ قَلِيلٌ)هود٤٠.

وانەی پێنجەم: پلاندانان بۆ داهاتوو:

كاتێك سەرگەورەمان نوح سەلامی خوای لێبێت لەگەڵ هاوەڵانیدا خەریكی دروستكردنی كەشتییەكە بوون باران دەستی پێنەكردبوو، بەڵام ئەوان گوێڕایەڵی فەرمانی خوایی بوون و دڵنیاش بوون لەوەی باران و لافاو بەرێوەیە و كەشتییەكەشیان ڕزگاریان دەكات. ئەگەر تۆش لە داهاتوو و لەرێگەی ڕزگاربوون دڵنیایت و نەتتوانی پلانێك دابنەیت، بێ ئومێد مەبە، ڕێگە چارەی ئەوەت هەیە كە هاوبەشیی كەسێك بكەیت لە پلانەكەیدا، بەڵام لە پێش ئەوەدا لە ئامانجەكەی هاوبەش بە.

وانەی حەوتەم: با گێژەلوكەو گەردەلوول بێ تاقەتت نەكەن:

تۆ لە كەشتییەكەدا بێگومان تووشی ڕەشەبا و گێژەلووكە دەبیت، ئەوە شتێكی ئاساییە، مەترسەو خەمبار مەبە و با ورەت دانەبەزێت، چونكە تۆ لەگەڵ خوای گەورەی. (وَقَالَ ارْكَبُوا فِيهَا بِاسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَمُرْسَاهَا إِنَّ رَبِّي لَغَفُورٌ رَحِيمٌ)هود٤١.

(قِيلَ يَانُوحُ اهْبِطْ بِسَلاَمٍ مِنَّا وَبرَكَاتٍ عَلَيْكَ وَعَلَى أُمَمٍ مِمَّنْ مَعَكَ وَأُمَمٌ سَنُمَتِّعُهُمْ ثُمَّ يَمَسُّهُمْ مِنَّا عَذَابٌ أَلِيمٌ)

وانەی هەشتەم: تەمەن گرنگ نییە، گرنگ ئەوەیە چی پێشكەش دەكەیت و ڕۆڵت چی دەبێت؟

نوح سەلامی خوای لێبێت بە پیری خەریكی دروستكردنی كەشتییەكە بوو... تۆ تەنها تەندروستی وهێزی خۆت بپارێزە، لەوانەیە لەتەمەنی شەست ساڵیدا كەسێك داوای كارێكی مەزنت لێ بكات، لەو كاتەدا زۆر شانازی بە بەشدار بوونەوە دەكەیت، لە جیاتی ئەوەی هەر لە دوورەوە تەماشا بكەیت.

وانەی نۆیەم: سەركەوتن لە نێوان شەوو ڕۆژێكدا بەدەست نایەت:

شوێنكەوتوانی نوح سەلامی خوای لێبێت بۆ ماوەیەكی زۆر سەرقاڵی دروستكردنی كەشتییەكە بوون تاكو بووە بەڵگەو موعجیزەیەك سەدەكان ببگێڕنەوە، دە تۆیش خۆڕاگربە بەڵكو بەرهەمی كارەكانت – ئەگەر پاش ماوەیەكیش بێت- بەیارمەتی خوای باڵا دەست بدووریتەوە.

وانەی دەیەم: ئەگەر ماندوو بوویت پشوویەك بدە:

ئەگەر لەكاتێكدا هەستت بە فشاری دەروونی كرد، هیچ عەیبی نییە پشوویەك بدەیت، چونكە ئادەمیزادیكیت وا دروستكراوی، كەشتییەكە هەروەك چۆن بوونەوەری خێرای تێدایە، بەهەمان شێوە بوونەوەری خاویش، هەموو جارێك خێرایی و پەلەكردن مەرج نییە، ئەگەرچی هەندێك مەسەلە هەیە پێویست بە پەلەكردن دەكات، بەڵام لە هەمان كاتدا هەندێك مەسەلەی تر هەیە بە سرووشتی خۆی كاتێكی زۆری دەوێت بۆ ڕاپەڕاندنی، ئەگەر وابوایە نوێژی كورت و بەپەلە چاكتر دەبوو لە نوێژی لەسەر خۆو درێژ! ئیشی لەسەر خۆ لەوانەیە وردتر و قووڵتر و هێمن تر بێت، بۆیە هەمیشە بۆ هەموو فرمانێك پەلە كردن مەكە بەرنامەی خۆت، هەندێ پەلە كردن خودی ئەو كاری كە پەلەی بۆ كراوە تێكی دەدات.

وانەی یازدەهەم:ئایا ئامانجێكت هەیە؟

كەواتە كاری بۆ بكە تاكو دەتوانیت:

سەرگەورەمان نوح علیە السلام ٩٥٠ ساڵ پێش هاتنی لافاوەكە بانگەوازی بۆ ئایینی خوا دەكرد، بێ ئەوەی لە درێژایی ئەم ساڵانەدا تووشی بێ ئومێدی و ورە ڕووخان ببێت! با سەرنج بدین ئاسان نییە دە سەدە كاركردن لە پێناوی مەبەست و پەیامێكدا سەرئەنجامیش تەنها ١٢ كەس باوەڕی پێهێنا، بەڵام جاری واهەیە ئێمە ماوەیەكی كەم بۆ مەبەستێك كادەكەین، ئەگەر بەرووبوومی باشی نەبێت یان كەم بێت، بێزار دەبین و دەستبەرداری دەبین، بۆیە پشوو درێژ بە و تا دواهەناسەت بەردەوامبە لە سەر كاركردن بۆ ئامانجی پیرۆز و... بیرت نەچێت: ئەوە كارێكە لە نێوان تۆو خوای گەورەدا.

وانەی دوانزەیەم: گرنگ زۆریی نییە، گرنگ ڕاستی ڕێبازە:

سەركەوتن سەركەوتنی ڕێبازە نەك كەسەكان، پەندیش لە زۆریدا نییە، بەڵكو لە خودی ڕێبازەكەدایە كە كەسەكان هەڵیدەگرن، ئیتر ئایا كەم بن یان زۆر، ئەو چەند كەسەی سەر كەشتییەكە خوای گەورە كردنی بە سەرەتای مرۆڤایەتی لەسەر زەویدا چونكە بۆ ڕێبازێكی خوایی ڕاست كاریان دەكرد.

بەدەستكارییەوە لە ئینتەرنێت وەرم گرتووە.

هەڵبژاردنی هاوڕێ لە گەشتدا مەسەلەیەكی گرنگ وكاریگەرە، لەوانەیە بكەویت و ئەو ڕاستت بكاتەوە، لەوانەیە مەسەلەیەكت لێ تێكەڵ بێت و ئەو ئامۆژگاری وئاراستەی باشت بكات، تەنانەت ئەگەر هیچ كێشەیەكیشت نەبێت دەبیتە هاودەمی و دەبێتە هاودەمت

ناتوانم ئەنجامی بدەم

ناتوانم هەنگاوی یەکەمی شکست هێنان لە ئەنجامدانی هەرکارێک

ئامادەکردنی/ هەردی عزالدین

هێنری فۆرد دەڵێ «دەتوانی ئەگەر وابیربکەیەوە کە لە تواناتدا هەیە، ناتوانی ئەگەر وابیر بکەیەوە کە لە تواناتدا نییە، ئەمە یاسایەکی راست و رەوانە .»

تاوەکو ئێستا تێبینی ئەوەت کردووە کە رۆژانە چەند جار وشەی ناتوانم لە زارت دێتە دەرەوە بەرامبەر بە ئەنجامدانی ئەو کاروبارانەی کە دەبێ بە ئەنجامیان بگەیێنی؟

«ناتوانم کێشم دابەزێنم»

«ناتوانم کەسێك بۆ هاوبەشی ژیانم بدۆزمەوە»

«ناتوانم کارێك بدۆزمەوە کە بە دڵی خۆم بێت»

«ناتوانم گرنگی بە جەستەی خۆم بدەم، بە رێك و پێکی بیهێڵمەوە»

«ناتوانم شەرمم بشکێنم»

«ناتوانم ئەو راهێنانە ئەنجام بدەم»

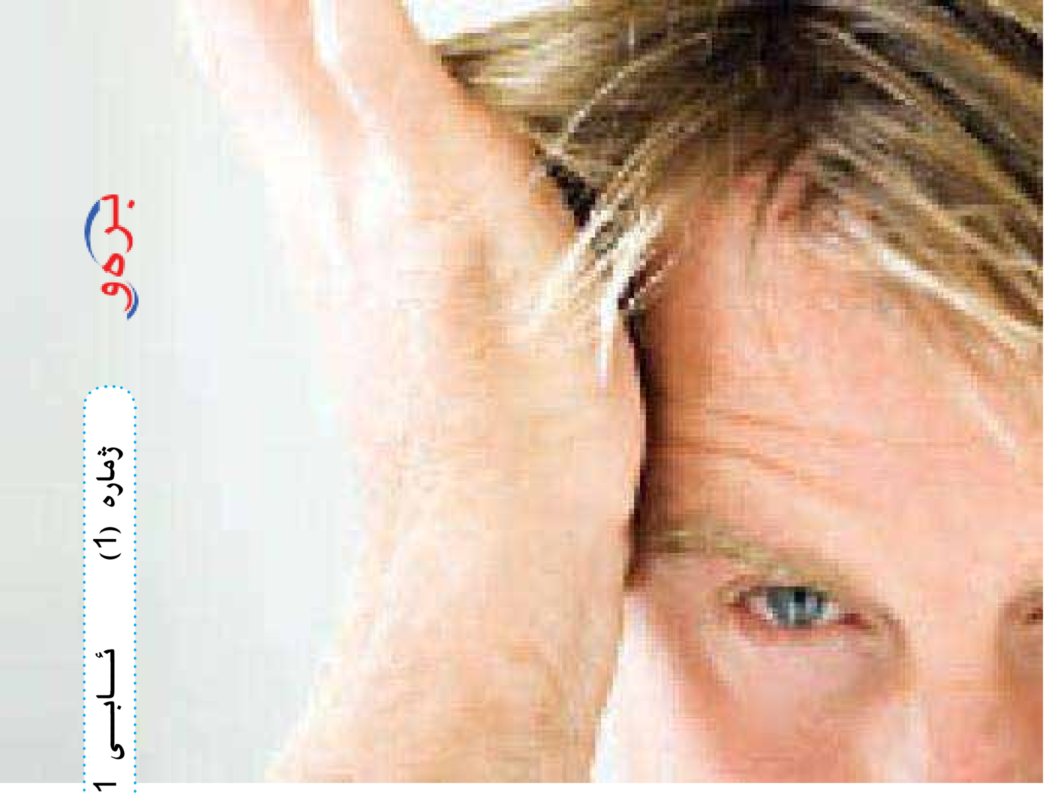
ئەو کاتەی کە منداڵ بووم، یەکێك لە بە پێزترین ئەو پەرتوکانەی کە دەمخوێندەوە پەرتووکی «مەکینە بچکۆلانەکە کە لە توانایدا هەیە» بوو. بۆ ئەو کەسانەی کە بەو چیرۆکە ئاشنا نین، ئەو چیرۆکە باس لە مەکینەیەکی بچووکی شەمەندەفەرێك دەکات کەوا پێویست بوو بارێکی قورس بۆ سەر بەرزاییێکی بەرز سەربخات، کە بە رواڵەت ئەو کارە بۆ مەکینەیەکی وەها بچووك زۆر ئەستەم بوو. بەڵام لەو کاتەی کە مەکینەکە بارەکەی بەسەر دەخست، بە بەردەوامی دەیوت «وابزانم دەتوانم. وابزانم دەتوانم. وابزانم دەتوانم» بە دڵنیاییەوە، توانی کارەکەی بە ئەنجام بگەیێنێت .

ئەو کاتە لەو تەمەنە بچووکەدا، ئەو پەرتووکە کاریگەری زۆری لەسەر دەروونی من دروست کرد، بۆیە منیش لەبەرم کرد و بە بەردەوام دەموتەوە. بۆیە دەستەواژەی «وابزانم دەتوانم»م تێکەڵ بە پرۆسەی بیرو هۆشم کرد، وە هەموو کات و بە بەردەوام تەحەدای هەموو کارێکم دەکرد کە دەمویست ئەنجامی بدەم بە دەستەواژەی «وابزانم دەتوانم».

وەکو مەکینە بچکۆلانەکە هیچ کاتێك خۆم نەدەدا بە دەستەوە لە بەرامبەر هەر کارێك کە مەبەستم بووبێ بیکەم. بۆیە بە خۆشحاڵیەوە، دەستەواژەی «ناتوانم» نەبووە بەشێك لە قسەکانم .

لە زۆربەی هاورێکانم لە شوێنی کارکردنمدا گوێم لە چیرۆکی جیاواز جیاواز دەبوو. وادیاربوو وشەی «ناتوانم» ببوو بە بەشێك لە قسەکانی رۆژانەیان و زۆربەی جارەکان لە جیاتی هەوڵدان ئەو وشەیەیان دەوتەوە.

لە ئەنجامدانی کارەکانی رۆژانەم، زۆر



هەوڵم لەگەڵ کەسەکانی دەوروبەرم دەدا کەوا چۆن شەرمەکانیان بشکێنن، چۆن بەرپرسیاریەتی هەستی بگرنە ئەستۆ بۆ ئەوەی ببن بە خۆشەویستی خۆیان و خەڵکانی دەوروبەریان، چۆن هەوڵبدەن ناخی خۆیان بکەن بە رابەری روحی کەسایەتی خۆیان، بەردەوام ئاراستەکان لە ویژدانیانەوە وەربگرن. زۆربەی جارەکان، هاورێکانم لە شوێنی کارەکەمدا دەیانوت «ناتوانم رێگایەك بدۆزینەوە بۆ ئەوەی بتوانین گرنگی بە رێکی جەستەمان بدەین». «ناتوانم ناخ و ویژدانی خۆم بکەم بە رێنیشاندەرو پێوەر بۆ ئەنجامدانی کارەکانم، من لە توانامدا نیە ئەمە بکەم». «ناتوانم لە گەڵ ناخی خۆم قسەبکەم – ئەمە کاریکی زۆر گرانە». بۆیە هینری فۆرد ووتوویەتی «دەتوانی ئەگەر وابیربکەیەوە کە لە تواناتدا هەیە، ناتوانی ئەگەر وابیر بکەیەوە کە لە تواناتدا نیە»، بەڵام ئەمەش دەکەوێتە سەر کەسەکە ئایا تا چەند باوەری بەوە هەیە کە دەتوانێ، چونکە بە وتنی ئەم دەستەواژەیەی سەرەوە هەموو جارێك خۆت دەسەلمێنی کە ئایا دەتوانی یان نا؟»

من نازانم ئایا تۆ حەز دەکەی هەوڵ بدەی بۆ کردنی کارێك وەکو تاقیکردنەوە. چی روودەدات ئەگەر تۆ هەموو کات لە بەرخۆتەوە بڵێی «من ناتوانم»، بەڵام ئەی ئەگەر لەناکاو ئەو هەستەت بکوژی و بە پێچەوانەوە بڵێی «من دەتوانم!». ئەگەر دەستەواژەی ئەرێنی دووەم چەند جارێك دووبارە بکەیتەوە لەبەر خۆتەوە، ئەوا تۆ رێرەوی بیرکردنەوەی خۆت دەگۆری. وە بێگومان، بە گۆرینی رێرەوی بیرکردنەوەت، ئەوا دەتوانی دەرئەنجامی هەوڵ و تەقەلاکانت بۆ بە ئەنجام گەیاندنی کارەکەت بگۆری، .

بەخۆشحاڵیەوە، شتێکی تر کە ئێمە دەبێ فێری ببین لە ژیانی رۆژانەمان ئەوەیە کە «ئاساییە توشی شکست بین». بۆ ئێمەی مرۆڤ، شکست دەبێ

لەو کاتانەی توشی شکستی زۆر دەبین لە ژیانی رۆژانەماندا، نابێ بمان وەستێنێ لە وتنی «دەتوانم ئەنجامی بدەم»، کە ئەم دەستەواژەیە هەموو کات ئامادەمان دەکات و وزەمان پێ دەبەخشێت بەرەو سەرکەوتن

بریتی بێت لە هەوڵدانی زیاتر و فێربوونی زیاتر لەبارەی ئەو کارەی کە دەمانەوێ ئەنجامی بدەین.

شکست هیچ کات بە مانای ئەوە نایەت کە من، وەکو ئەنجامدەری کارەکەم، گێلم یاخود کەم توانام.

لەو کاتانەی توشی شکستی زۆر دەبین لە ژیانی رۆژانەماندا، نابێ بمان وەستێنێ لە وتنی «دەتوانم ئەنجامی بدەم»، کە ئەم دەستەواژەیە هەموو کات ئامادەمان دەکات و وزەمان پێ دەبەخشێت بەرەو سەرکەوتن.

لە ساڵی ١٩٩٨ تاوەکو ساڵی ٢٠١٠، کارم دەکرد بۆ دروست کردنی پرۆگرامێکی سۆفت وێر بە ناوی (سێلف کوێست). لە ماوەی ئەو ١٢ ساڵە توشی چەندین شکست و بێزاری بووم، بەڵام هەرگیز هەستێك ناخمی داگیر نەکردووە کە هانم بدات بەرەو بێ هیوایی و رێگەم لێبگرێت لەو ئامانجەی کە هەوڵی بۆ دەدەم.

بۆ من زۆر گرنگ بوو ئەو پرۆگرامە دروست بکەم کە دەمزانی دەبێتە یارمەتی دەرێکی زۆر گرنگ بۆ چەندین خەڵکی تری سەردەمی خۆم و دوای خۆم، دەمزانی کە هیچ شتێك ناتوانێ بموەستێنێ و سەرئەنجام دەتوانم ئەو هەوڵەم بگەینم بە دەرئەنجامێك. بۆیە توانیم پرۆگرامەکە دروست بکەم ئەگەرچی توشی چەندین شکست هاتم، بەڵام هەر شکستێکم وای لێدەکردم هەوڵی زاتر بدەم بۆ ئەوەی زانیاری زیاتر کۆبکەمەوە بۆ دروست کردنی پرۆگرامەکەم .

کەوایە کەس سەرناکەوێ بەبێ شکست هێنان، وە هیچ کەس ناتوانێ سەرکەوێ بە وتنی دەستەواژەی «ناتوانم». بۆیە هەر چیرۆکێکی وەکو مەکینە بچووکەکە لە توانایدا هەیە» دەبێتە رێبەرێکی باش و دەتوانرێ بکرێت بە یاسایەك لە هەست و بیرو ناخی هەر کەسێك کەیەوێت .

ئەو وشانەی ئاو دەکات بە ئاڵتوون

ئا/ بەرزان ئەبوبەکر

کوڕی شیرینم: بەرد تەنها لە درەختی بەردار بگرە، ئەگەر ڕەخنەت لە کەسێک گرت، بە چاوی هەنگ بۆی بڕوانە، دەگەڕێتەوە دەبینێت، هەرگیز بە چاوی مێش بۆ خەڵکی مەڕوانە، تەنها خراپەکانیان ببینی

نامەی دایکێکی داناو میهرەبانو بەسۆز بۆ کوڕە شیرینەکەی:

وتەکانی ئەم دایکە پڕ لە میهرەبانییە چەندە جوانە، دایکێك دڵ پڕ لە میهروسۆز، خاوەن ژیریو وەفادار، دایکێك کە لە خەمی ئایندەی کوڕە تاقانەکەیەتی، نامەی ئەم دایکە ئازیزە بەمشێوەیە دەست پێ دەکات:

کوڕی شیرینم: ئاگاداربە هیچ کات لە بارەی خەڵکییەوە، یان لە بارەی هیچ شتێکەوە قسە نەکەیت، تا ئەو ساتەی لە راستیو دروستی سەرچاوەی قسەکەت دڵنیا دەبیت.

کوڕی شیرینم: ئەگەر کەسێك هەواڵێکی بۆ هێنایت، لە راستی هەواڵەکە بکۆڵەرەوە، هەمیشە ئاگاداری پڕوپاگەندە بە، باوەڕ بە هەموو قسەیەك مەکە، تەنانەت بە نیوەی ئەو شتانەش کە دەیانبینی!

کوڕی شیرینم: ئەگەر ویستت هاوڕێیەکت تاقی بکەیتەوە، ئەوا سەفەری لەگەڵدا بکە، چونکە لە سەفەردا مرۆڤ دەردەکەوێت، ڕووخسارو دەمامکەکان لادەچنو دەتوێنەوە، لایەنە شاراوەکانی مرۆڤ ئاشکرا دەبێت، چونکە مرۆڤ بە سروشتو ڕواڵەتو تەبیعەتو هەموو ئاکارەکانییەوە سەفەر دەکات، هەر بۆیە لە سەفەردا دەتوانیت لە هاوڕێکەت تێبگەیت، ئەو کات دەزانی چاکە، یان خراپ !

کوڕی شیرینم: ئەگەر خەڵکی بە گوفتاریان هێرشیان کردە سەرت، یاخود ڕەخنەی توندیان لێگرتیت، لە هەمان کاتدا تۆ لەسەر حەق بوویت، ئەوا دڵخۆشبە، چونکە ئەوان پێت دەڵێن: تۆ کەسێکی کاریگەرو سەرکەوتوویت!

کوڕی شیرینم: بەرد تەنها لە درەختی بەردار بگرە، ئەگەر ڕەخنەت لە کەسێك گرت، بە چاوی هەنگ بۆی بڕوانە، دەگەڕێتەوە دەبینێت، هەرگیز بە چاوی مێش بۆ خەڵکی مەڕوانە، تەنها خراپەکانیان ببینی.

کوڕی شیرینم: زوو بخەوەو زووش لە خەو هەستە، خێرو بەرەکەت لە ڕۆژی بەیانیاندایە، بە هۆی درەنگ نووستنت لە شەودا، بەیانیان درەنگ لە خەو هەڵدەستی، دەترسم ئەو کات ڕۆژی بەیانیانت لە دەست بچێت.

کوڕی شیرینم: چیرۆکی بزنو گورگت بۆ دەگێڕمەوە، بۆئەوەی متمانە بە فێڵبازان نەکەیت، ئەگەر کەسێك متمانەی پێکردیت، تکایە، تکایە، هەرگیز ناپاکی لەگەڵدا نەکەیت.

ڕۆژێکیان بەچکە گورگێکی بچکۆلانە، دایکی ونکردبوو، لە برسانا چاوەکانی نووقاندبوو، دیمەنێکی زۆر هەست هەژێنی هەبوو، جووتیارێك کە ماڵەکە ی لە نزیکی دارستانەکە بوو، زۆر بەزەیی پێدا هاتەوە، بۆیە بڕیاری دا، بیخاتە ناو حەوشەی بزنەکانییەوەو بەخێوی بکات، لە ناو حەوشەکەدا بزنێکی گەورەی تێدابوو کە دوو بەچکەی هەبوو، شیری بە بەچکەکانی ئەدا، جووتیارەکە بەچکە گورگەکەی بردە لای بزنەکەو فێری کرد کە وەکو بەچکە بزنەکان لە شیری بزنەکە بخوات، ئیدی ئەم بەچکە گورگە لەو ڕۆژە بەدواوە لە شیری بزنەکەی دەخوارد، تا ئەو کاتەی گەورە بوو، جووتیارەکە لەگەڵ بزنەکانیدا گورگەکەی بەخێو دەکرد، ڕۆژێکیان کاکی جووتیار بۆ کڕینی پێداویستی ڕۆیشت بۆ بازار، کە گەڕایەوە دیمەنێکی زۆر ئازار بەخشو سەیری بینی، چاوەڕێ دەکەیت چی بینیبێت؟ بینی ئەو بزنەی کە لە بەچکەییەوە گورگەکەی وەکو بەچکەکانی خۆی گەورە کردووەو سەدان جار شیری پێداوە.. ئێستا وا وەکو ئاژەڵێکی دڕندە بەربووەتە گیانی ئەو بزنە داماوەو ورگی هەڵدڕیوەو لە جەرگو دڵەکەی دەخوات!!! ئەوە بزانە کە گورگ هەرگیز نابێتە ئاژەڵێکی ماڵیو دەستەمۆ!!

کوڕی شیرینم: ئێستا وەرە با پێکەوە بڕۆین بۆ لانەی شێر.. ئەوە بزانە کە شێر لەبەرئەوە نەبووە بە پادشای دارستان کە دەنەڕێنێت..

بەڵکو لەبەرئەوە بووەتە پادشای دارستان کە دەروون بەرزە، هەرگیز ناچێتە سەر هیچ نێچیرێك کە خۆی ڕاوی نەکردبێت، هەرچەندە برسیش بێت، لە هەوڵو ماندووبوونی هیچ کەس نابات، چونکە ستەمە.

کوڕی شیرینم: ئێستا با پێکەوە بڕۆین بۆ لای بزن مژە، تا بە چاوی خۆت فێڵبازییەکەی ببینی، بزانە چۆن ڕەنگی پێستی دەگۆڕێت، بۆ ڕەنگی ئەو شوێنەی تێیدا دەژی، بۆ ئەوەی بزانیت لە مرۆڤیشدا هەمان کۆپی هەیە، واتە مرۆڤی وا هەیە بە هەموو شێوەیەك خۆی دەگۆڕێت، چۆن پێویست بێت ئاوا خۆی دەردەخات، تا ئەو کاتەی پلانەکەی سەردەگرێو ڕووخساری ڕاستەقینەی دەردەکەوێت..

کوڕی شیرینم: بەردەوام سوپاسی خوای گەورە بکە، ئەوەندە بەسە کە ڕێنمایی کردوویت بۆ ڕێگەی ڕاستەقینە، بە قاچەکانی خۆت دەڕۆیت، هەزاران کەس هەن قاچیان نییە پێی بڕۆن، بە گوێیەکانت دەبیستیت، بە چاوەکانت دەبینیت، سوپاسو ستایشی خودای گەورە بکە، سوپاسی خەڵکیش بکە بەرامبەر بەو چاکانەی لەگەڵتدا دەکەن، دڵنیابە لەسەر هەر نیعمەتێك سوپاسی خودات کرد، خوای گەورە بۆت زیاد دەکات، خەڵکیش مرۆڤی وەفاداریان خۆش دەوێت.

کوڕی شیرینم: گەورەترین خەسڵەت لەم ژیانەدا، ڕاستگۆییە، درۆ ئەگەر ڕزگاریشت بکات، ڕاستگۆیی چاکترە.

بۆ هەموو شتێك لە ژیاندا بەدیلێك دابنێ، ئامادەبە بۆ هەر کارێك کە ڕووبەڕووت دەبێتەوە..

لە هەموو هەڵێك سوود وەربگرە، چونکە ئەو هەلەی ئێستا بەرەو ڕووت دێت، هەرگیز دووبارە نابێتەوە..

کوڕی شیرینم: هەرگیز دەم بە سکاڵا مەبە، گەشبین بە، ڕووبەڕووی ژیان بەرەوە، دوورکەوەرەوە لە کەسانی بێهیوا ڕەشبین، ئاگاداربە هەرگیز لەگەڵ کەسێك دامەنیشە کە بەرز دەفڕێت، بە ناخۆشییەکانی خەڵکی دڵخۆش مەبە، نەکەیت هەرگیز گاڵتە بە شێوەو ڕووخساری هیچ کەس بکەیت، چونکە کەس خۆی خۆی دروست نەکردووە!

کوڕی شیرینم: ئێستا با پێکەوە بڕۆین بۆ لای بزن مژە، تا بە چاوی خۆت فێڵبازییەکەی ببینی، بزانە چۆن ڕەنگی پێستی دەگۆڕێت، بۆ ڕەنگی ئەو شوێنەی تێیدا دەژی، بۆ ئەوەی بزانیت لە مرۆڤیشدا هەمان کۆپی هەیە، واتە مرۆڤی وا هەیە بە هەموو شێوەیەک خۆی دەگۆڕێت، چۆن پێویست بێت ئاوا خۆی دەردەخات، تا ئەو کاتەی پلانەکەی سەردەگرێو ڕووخساری ڕاستەقینەی دەردەکەوێت

سودەکانی دەسەڵات بەخشین

و : عەلی ئیبراهیم حەسەن

زانای بەناوبانگ (ئەریسۆ فانس) دەڵێت (بوار بدە بەهەر مرۆڤێك با بەهەوە تو ناو شارەزاییەکانی خۆی دەربخات).

لە خستنە رووی ئەم بابەتە هەست بە سودەکانی دەسەڵات پێدان بە ستاف و کارمەند و لێپرساوانی خوارو خۆت دەکەیت ، بۆت دەردەکەوێت لە رێگەی دەسەڵات بەخشینەوە چندین (کات و سامان وداهاتی جۆراوجۆرت) بۆ فەراهەم دێت، لێرەدا بەکورتی (١٠) سودی سەرەکی لەپێدانی دەسەڵات دەخەینە روو:

١_ بەڕێوەبردنی کات : کاتێك بەشێك لە ئەرکەکانی خۆت بەکەسێکی هاوکار و یاریدەدەری خۆت دەسپێری ، جا لەکاری (حکومی، حزبی، رێکخراو، کۆمپانیا یان هەر دەزگایەکی کارگێری تر..) ئەندازەیەکی باش کاتت بۆ دەگەڕێتەوە تۆ وەکو (بەرێوبەر، سەرکردە) دەتوانی سود لەم کاتە بەرهەم هاتووە وەربگری و ئەرکێکی تر راپەڕێنیت.

٢_ زیادبوونی بەرهەم : پێویستە لەسەر کەسانی (سەرکردە، بەرێوبەر) ئەرکە جۆراوجۆرەکان کە دەزانن یاریدەدەر و کەسانی ئاستە کارگێرییە ناوەندیەکان پێیان ئەنجام دەدرێت، ئەم دەسەڵاتانە ببەخشن و زیاتر خەریکی شارەزایی کردنی خۆیان بن، لە پسپۆڕی و تایبەتمەندیەکانی بواری بەرێوبەرایەتی و رابەرایەتی کردن بەمەبەستی زیاتر پێشخستنی رێکخراوو زیادبوونی چالاکی و پرۆژەو بەرهەمی باشتر.

٣– دروستکردنی تیمێکی کار لەسەر بنەمای بڕوابوون: هەر کاتێك سەرکردەو بەرێوبەرەکان دەسەڵاتیان قۆرخ نەکرد و، بەشێك لەدەسەڵاتیان بەخشی بە هاوکاران و یاریدەدەرانیان ئەو کات پردی متمانەو بڕوابوون بەیەکتری دروست دەبێت. بە پێچەوانەوە ئەو دەزگا و رێکخراوانەی کە دەسەڵات لەدەستی تاکە کەسێك قۆرخ کراوە بەدڵنیایی ململانێ و کوتلەبازی سەرهەڵدەدات.

زۆر جار لەکاری رێکخراوەیی لەبەرنەبوونی شارەزایی لە بنەماکانی کارگێڕی هاوچەرخ ، زۆرترین ئەرك و دەسەڵات دەخرێتە ئەستۆی چەند کەسێك کە بە پەنجەی دەست دەژمێردرین، لە میانەی کارکردن و بەجێ گەیاندنی ئەرکەکانیان بەشێوەیەکی تەواو توشی گرفت دەبن و پێیان هەڵناسورێت، لە دەرەنجامدا توشی شکست و داروخان دەبن.

٤– گەشەپێدان بە شارەزایی تیمی کار: بەخشینی دەسەڵات بە یاریدەدەر و ئەندامانی تیمی کار لە دەوروبەرت ، بۆ راپەڕاندنی ئەرکەکانیان بە شێوەیەکی پراکتیکی (کرداری) دەبێتە مایەیی گەشەپێدانی تواناکانیان.

٥_ زیادبوونی رەزامەندی

> **کاتێک بەشێک لە ئەرکەکانی خۆت بەکەسێکی هاوکار و یاریدەدەری خۆت دەسپێری ، ئەندازەیەکی باش کاتت بۆ دەگەڕێتەوە تۆ وەکو (بەڕێوبەر، سەرکردە) دەتوانی سود لەم کاتە بەرهەم هاتووە وەربگری و ئەرکێکی تر راپەڕێنیت**

فەرمانبەر وکارمەندان: لە میانەی دەسەڵات پێدان تەواوی ئەندامانی کار و یاریدەدەر و فەرمانبەران دڵیان بە رێکخراو و دەزگاکەیان خۆش دەبێت و زیاتر بەکارەکانیان رازی دەبن و دیاردەی ساردبونەوەو وازهێنان و دەست لەکارکێشانەوە کەمتر دەبێت ، کەواتە لەهەر حزب و رێکخراوو کۆمپانیاو دەزگایەکی کارگێڕی دەست لەکارکێشانەوە و وازهێنان پەرەی سەند بەڵگەیە لەسەر ئەوەی دەسەڵاتەکان دابەش نەکراون و هیچ پلەیەك بۆ تیمی کار دانەنراوە.

٦_ زیادبوونی هاندان :

کاتێك ئەندامانی هاوکار و تیمی کار بۆیان دەرکەوت کە تۆی (بەڕێوبەر، سەرکردە) متمانەو بڕوات پێیان هەیە ، لە دەرەنجامدا بۆ (هەر کارێك کاردانەوەیەك هەیە) دەبینی ئەندام و فەرمانبەر و یاریدەدەرەکانت زۆر بەگەرم و گوڕی و بەو پەڕی توانایان هاندەدرێن بۆ زووتر و زیاتر راپەڕاندنی کارەکان بەمەش رێژەی بەرهەمهێنان زیاد دەکات.

٧_ زاڵبوون بەسەر تەواوی کارەکان: لەکاتی دابەش کردنی ئەرك و دەسەڵاتەکان ماوەی بەدواداچوون و چاودێری بۆ (سەرکردەو بەڕێوبەرەکان) زیاتر دەبێت، هەرچەندە بنەمای چاودێری و بەدواداچوون زیاتر بێت، کێشەو گیروگرفتەکانیش کەمتر دەبنەوە، لە کۆتادا دەزگاو رێکخراو و کۆمپانیاکان کۆنترۆڵیان لەلایەن سەرکردەو بەڕێوبەرەکان توندتر و بەهێزتر دەبێت.

٨– هەڵسەنگاندنی باشتر:

لەکاتێك فەرمانبەرو ئەندامانی تیمی کار لەمەیدانی کارکردن، ئەرك و دەسەڵاتەکانیان جێ بەجێ دەکەن، کەسی سەرکردەو بەڕێوەبەر دوور لە میزاج و خزمایەتی بۆی دەردەکەوێت کامیان تواناو بەهرەیان زیاترە، بە مانایەکی تر هەڵسەنگاندنی ئەندام و فەرمانبەران لە چوارچێوەی سۆز و عاتیفە دەردەچێت و، کەسانی زمان لووس و ماستاوچی و مشەخۆر بەدیارناکەون و فەرمانبەر و کارمەند و ئەندامانی دڵسۆزیش مافیان ناخورێت.

بەداخەوە بە هۆی نەبوونی (دۆسیەیی هەڵسەنگاندن) لە زۆربەی دەزگا و کۆمپانیا و حزب و رێکخراوەکان کەسانی دڵسۆز و ماندونەناس بەرهەمەکانیان کەسانی تر دەیخۆن !؟

٩_ دڵەڕاوکێ و تەنگەژەی دەرونی کەمدەکاتەوە: بەهۆی دابەشکردنی ئەرك و دەسەڵاتەکان، کەسانی سەرکردەو بەڕێوەبەر فشاری دەرونییان لەسەر کەمدەبێتەوە، بەمەش بواری داهێنان و نوێکاری لەلایەن کەسانی رابەر و سەرکردە زیاتر دەبێت ئەمەش بە خزمەتی کار و پرۆژەکان تەواو دەبێت.

> **لەهەر حزب و رێکخراوو کۆمپانیاو دەزگایەکی کارگێڕی دەست لەکارکێشانەوە و وازهێنان پەرەی سەند بەڵگەیە لەسەر ئەوەی دەسەڵاتەکان دابەش نەکراون و هیچ پلەیەک بۆ تیمی کار دانەنراوە**

١٠_ پێشکەوتن : بۆ سەرکەوتن و گەیشتن بە لوتکە لەکاری کارگێڕیدا، پێویستە بوارت هەبێت گرنگی بەخۆت و خێزانت بدەی. بەڵام لەکاتی کۆکردنەوەی هەموو ئەرك و دەسەڵاتەکان هیچ کاتێکت بۆ نامێنێتەوە، ئەمەش وا دەکات لە ئاستێکدا تواناکانت بچوك بێتەوە و دەزگا و رێکخراوەکە هیچی تر سودت لێ نەبینن، یان بەکۆی دەنگ رەوانەی ماڵەوەت بکەن ، یاخود ببیتە کەسێکی نەخوازراو و نەویستراو ئیتر قسەو غەیبەت و تەشهیر و ململانێ دەست پێ دەکات، دەزانی لەبەر چی (فاقد شیء لا یعطیه) بەداخەوە هەر کاتێك حکومەت و حیزب و کۆمپانیا کەسانی سەرکردەو بەڕێوبەرەکانیان بێ تواناو بێ بەهرەو بێ پرۆژە بوون، ئەوا دوارۆژی دەزگاو رێکخراوەکانیان مردن و لەناوچونی حەتمی دەبێت.

ژێدەر: گۆڤاری (عالم الابداع) ژمارە(٥) ئەیلولی ٢٠٠٥

نا : یاسین احمد زەنگەنە

لەوانەیە زێدەڕۆییمان نەکردبێت گەر ناوو شۆرەتی ئەم گەلە بنێین (گەلێکی مەزن)، کاتێك بیرلە ئاکارو رەوشتەکانیان دەکەینەوەبۆمان دەردەکەوێت پڕبەماناێ ئەم وشەیە گەلێکی مەزنن، وتراوە هاوڕێ لەکاتی تەنگانەدا دەردەکەوێت، مرۆڤ هاوەڵەکانی لەکاتی سەفەردا دەناسێت ، ئەمەو زۆربەسەرهات و نموونە هەیە کەباس لە ناسینی خەڵکی دەکات لەکاتی کارەسات و نارەحەتیدا.

چونکە باری نائاسایی ونارەحەتی تاقیکردنەوەیەکی راستەقینەیە بۆ ناسینی خەڵك و چۆنێتی مادەو کانزاکەی، تێیدا خەڵکی سروشتی دەردەکەوێت.

خەڵکی لەزووەوە رەوشتی گەلی ژاپۆنی دەناسێت کەرەوشتێکە لە لوتکەدایە. ئەم رەوشت بەرزییە لەکارەساتی بومەلەرزەکەی ئەم دواییەدا بەجوانی و درەوشاوەیی بەرجەستە بوو، لێرەدا ئێمە باس لەگەلێك دەکەین نەك تاکێك یان خێزانێك یان کۆمەڵێك .

ئەم هەڵوێستە زۆرێك لەوانەی کەبایەخ بەتوێژینەوەی کۆمەڵناسی سەبارەت رەفتاری جەماوەر دەدەن سەرسامکرد، کاتێك تێڕوانین و راو بۆچونەکانی توێژەران یەکی دەگرتەوە لەگەڵ شایەتییە زیندووەکان لەژاپۆندا، سەبارەت هەڵسوکەوت و رەفتاری گەلی ژاپۆنی بەرامبەر کارەساتەکەی ئەم دواییە، کەخۆی لەبومەلەرزەیەکی گەورەدا بینییەوە کەباکوری رۆژهەڵاتی ژاپۆنی گرتەوە لەمێژووی ١١ -٣ -٢٠١١ بەپلەی ٨,٩ بەپێوەری رێختەرو، بەدووی خۆیدا شەپۆلێکی تسونامی گەورەو فراوانی هێنا، وڵات و بەندەکانی راماڵی، بووە هۆی رووداني کارەساتێکی ئەتۆمی ترسناك، ئەوکارەساتەی کە قوربانییەکانی بەدیان هەزار کەس مەزەندە دەکرێت ،

ئەوەی لەوێنەو ڤیدیۆکان و راپۆرتەکانەوە بینیمان زۆر کەمترە لەچاو رووداوە راستەقینەکە .

هەردوو کەناڵی BBC بەریتانی و CNN ی ئەمریکی کەسانی ئەکادیمی پسپۆڕیان هێنابووسەبارەت بەدیراسەکردنی رەفتاری جەماوەر لەکاتی کارەسات و قەیراندا، هەروەها میوانداری هەندێك بەریتانی و ئەمریکی نیشتەجێی ژاپۆنیان کردبوو، تاهەموویان قسە لەسەر رەفتاری گەلی ژاپۆنی بکەن و ئەو گیانی بەکۆمەڵەی لەکاتی کارەساتەکەدا زاڵ بوو بەسەر گیانی تاکگەرایی و بەرژەوەندی تاکە کەسی.

لەوانەیە ئێمە وەك گەلانی عێراق و ناوچەکە بڕوانینە گەلانی رۆژئاوا کەوا نموونەی سیستەم و رێکخستن و پلان و پێشکەوتنن ، بەڵام دەبینین رۆژئاواییەکان سەرسامن بەرامبەر سیستەمو هەڵسوکەوت و رەفتاری جوانی گەلی ژاپۆن لەم کارەساتەدا .

یەکێك لەو دیمەنانەی پیشان درا کۆمەڵگایەکی بازرگانی بوو کەکامێراکان چەند دیمەنێکی کرێکارەکانیان گرتبوو هەوڵی جێگیرکردنی شتومەکی رەفەکانیان دەدا لەبری راکردنیان و خۆرزگارکردنیان، هەروەها فەرمانبەرانی ژووری هەواڵ لە هەوڵی جێگیرکردنی کتێبخانەو شاشەی کۆمپیوتەرەکاندا بوون، با هەریەك لەئێمە ئەم هەڵوێستە بخاتە پێش چاوی خۆی دەبینین یەکەم شت کەبیری لێدەکەیتەوە دەرچوون و راکردنو خۆرزگارکردنە. ئەمە گەر بەراورد بکەین لەگەڵ هەڵسوکەوتی ئەواندا ئەوکات هەست دەکەین ئەم گەلە چەند شکۆدارە .

ئەوەی وای لێکردم بیر لە ئامادەکردنی ئەم وتارە بکەمەوە هاتنی ئیمەیلێك بوو بۆم، بەناونیشانی (بۆچی گەلی ژاپۆنم خۆشدەوێ) کە لە دە برگە پێك هاتبوو، وتراوە کەلە رەفتاری گەلی ژاپۆندا لەکاتی زەمین لەرزەکەدا سەرنج دراوە.

ڕەنگە هەندێك کەس وای بۆبچن کە ئەمە زێدەڕۆیی تێدا کرابێت، بەڵام بەشتێکی نامۆی نازانین، گەرفیت بوو لەگەڵ شایەتی شایەتحاڵەکان و ئەوانەی لەرۆژنامە جیهانییەکانەوە دەگوێزرایەوە، یان ئەوانەی لەراپۆرتەکان وکەناڵەکانەوە پەخش دەکرا :

١– هێمنی و لەسەرخۆیی :

هیچ دیمەنێکی شیوەن و واویلاو لەسنگ دان نابینیت ، خەمویەژارە لە ناخدایەو شکۆدارانە دەردەبڕێت .

٢– ڕێزگرتن:

ریزگرتنێکی جوان ، بۆئاو بۆ شت و مەك ، هیچ وشەیەکی زبرو وشك یان ڕەفتاری بریندارکەر یان پاڵپەستۆ نابینیت.

٣_ توانا :

بیناسازییەکی جوان وتەلاری بەهێزو پتەو کەبەرگەی رووخان بگرێت .

٤– سۆزو بەزەیی :

تاهەموولایەك بتوانن ئەوشتانەی کە ئێستا پێویستییانە بیکڕن، خەڵکی تەنها ئەوشتانەیان دەکڕی وزێدەڕۆییان نەدەکرد تابەشی هەموان بکات و کەس بێبەش نەبێت .

٥– سیستەم :

ڕێگاوبانو هاتووچۆ ئاسایی بوو ، هیچ فەوزاو یەك لەکۆگا بازرگانییەکاندا رووی نەدا، قەربالغی و پاڵەپەستۆ دروست نەبوو ، تەنها لێك گەیشتن هەبوو .

٦– فیداکاری:

پەنجا کرێکار لەوێستگەی ئەتۆمی مانەوە ئاوی دەریایان بە وێستە گەکەدا دەکرد، ئەمانە چۆن و بەچی پاداشتیان بدرێتەوە.

٧– نەرمونیانی :

چێشتخانەکان نرخیان دابەزاند، هەروەها ئوتێل و شوقەکان هەموو شتێك و لەهەموو شوێنێك هەرزانتر بوو لەپێش زەمین لەرزەکە، دەزگای خەرجکردنی ئالی وەك خۆی مایەوە، کەسی بەهێزو بەتوانا یارمەتی لاوازی دەدا .

٨– مەشق و ڕاهێنان :

گەورەو بچووك هەموودەزانن بەتەوای چی بکەن هەرواشیان کرد.

٩ – ڕاگەیاندن:

کەناڵەکان پێشکەشکاری سادەو ساویلکەیان نەبوو، ورووژاندن نەبوو، تەنها ڕاپۆرتی لەسەرخۆ هەبوو، بارەکە بە جوانی کۆنترۆڵ کرابوو.

١٠–ویژدان:

لەکاتێکدا تەزوی کارەبا لەشوێنەکاندا برا خەڵکی بەهێمنی شتەکانی دەستیان دەگەڕاندەوە بۆ نێو ڕەفەی مارکێتەکان و بەهێمنی دەڕۆشتن .

ئەوەی مایەی سەرسوڕمانە ئەوەیە کە رۆژنامەی دیلی تەلەگرافی لەندنی ئاماژەی پێداوە ئەوەیە کە کاری دزی و تاڵان و شڕە خۆری هیچ بونێکی نەبووە لە ژاپۆندا، سەرەڕای بونی ئەو حاڵەتە شلەژان وناڕەحەتی و ئامادەنەبونی یاسا و سەرقاڵی پۆلیس بە پرۆسەی رزگارکردنی خەڵکییەوە .

ئەمەو هەندێك دەڵێن تەنها یەك حاڵەتی دزی کردن لەم کارەساتەدا تۆمار نەکراوە.

_ لە سوپەر مارکێتێکدا کاتێك شتەکانی سەر ڕەفەکە کەوتنە خوارەوە خەڵکی ئەو شتانەیان هەڵدەگرت کە بیکڕن دواتر بەهێمنی لەسەر خۆ و بەریز ڕادەوەستان بۆ کرینی خواردەمەنی هیچ حاڵەتێکی دەنگە دەنگ و توڕەیی و شپرزەییان نەدەخوڵقاند و هەر یەك بەپێی پێویستی خۆی شتی دەکڕی بەڵکو کەمتر لەوەیان دەکڕی کە پێویستیان بوو .

_ لە شوێنێکی تر لە ڕێگادا ئافرەتێك لافیتەیەکی هەڵواسیبوو لەسەری نوسرابوو تکایە بەکارهێنانی تەوالێتمان لایە، ئەم ئافرەتە ماڵەکەی خۆی واڵا کردبوو بۆ ئەو کەسانەی کە زەمین لەرزە و لافاو ئاوارەی کردبوون تا لێرەدا پشووبەن و حەمام و تەوالێت بەکاربێنن.

ئەستەمە بتوایت فرمێسکەکانت بشاریتەوە کاتێك ئەم گیانی هاوکاری و بەسۆزی و هەماهەنگیە ببینیت لەنێو خەڵکیدا .

_ لە(دیزنی لاند) خەڵکی حەڵوایان بەبەلاش دابەش دەکرد بەسەر خەڵکیدا.

_ کۆمپانیایەکی شەربەت و ساردەمەنی بەرهەمەکانی بەخۆڕایی دابەش دەکرد، کۆمپانیاکانی تەلەفۆن ژمارەی هێڵەکانی گەیاندنی ئینتەرنێت و ئینتەرنێتی وایەرلێسیان زیاد کرد بۆ ئاسانکردنی پەیوەندی، کۆمپانیایەکی خواردەمەنی هەستا بەدابەشکردنی یەك ملیۆن پاکەتی شۆربا بەخۆڕایی، هەموو هەوڵیان دەدا هاوکاری خەڵکی بکەن بەباشترین شێوە .

لەژێر زەمینێکدا پیرەمێردێك وتی: ئێستا چیمان بەسەردا دێت، قوتابییەکی مێرد منداڵ کە بەتەنیشتیەوە دانیشتبوو دەستی خستە سەرشانی و وتی: نیگەران مەبە کاتێك گەورە بوین بەڵێنت پێ دەدەین چاکی بکەینەوە، ئەم وتەو هەڵوێست و هاوکاری و دڵسۆزییەی خەڵکی نیشانەی ئەوەیە هیوایەك هەیە و ئایندەیەکی پرشنگدار هەیە لە دووی ئەم کارەساتەوە.

قوتابخانەی ژیری

و. لە تورکیەوە :
ئیمان ناصح

لەکۆندا و لەوڵاتی چین و لەشاری (یتان) هەواڵێك بڵاوبووەوە:

لە پایتەختی جوانمانەوە قوتابخانەی ژیری کراوەتەوە، هەر کەسێ بچێت بۆ ئەو قوتابخانەیە ئەوا لەوێ فێری ژیری ئەبێت.

هەمووان بەم هەواڵە سەریان سورمابوو هەر یەکەو بەشڵەژاوییەوە بۆ ئەوی دی ئەگێڕایەوە، یەکێك لە دەوڵەمەندانی شار کە گوێی لەم هەواڵە بوو لەقاقای خۆیدا نقوم بوو وتی:

لەژیانمدا شتێکی بەم جۆرە پێکەنیناویم نەبینیووە، گەر مرۆڤێك ژیر بێت ئەوە ژیرە ئیتر چۆن ژیری لە قوتابخانەوە دەست نەکەوێت و فێر ئەبێ؟

ئەم پیاوە سەرەڕای ئەوەی کە زۆریش دەوڵەمەند بوو بەڵام هیچ کام لە چوار منداڵەکەی نەختستبووە قوتابخانە تا بخوێنن.

لەجیێ خوێندنی چەند ساڵە تەنها بیریان لە زیادکردنی و قات قات کردنی پارەکانی باوکیان دەکردەوە، ئەوان دڵی خۆیان لە جیێ کتێب بەبەرهەم و پارەکانیان خۆش ئەکرد.

سیان لە کوڕەکانی ئەم پیاوە هەمان بیرۆکەی باوکیان هەڵگرتبوو، بەڵام منالی چوارەمی هیچ کات ئەم بیرکردنەوانەی پێ قبوڵ نەدەکرا هەموو کات بە باوکی دەوت:

بابە گیان شتێك هەیە بەناوی خوێندن، ئاخر تۆ بۆ ڕێگری من دەکەیت؟ ببینە پارەمان زۆر هەیە بەڵام هیچ کات بەم پارەیە ناتوانین زانست بکڕین و بفرۆشین چونکە شتێك نیە بە ناوی کڕین و فرۆشتنی زانست و زانیاری.

پیاوی خاوەن سەروەت و سامان شەو و رۆژ بیری لەقسەکانی کوڕەکەی دەکردەوە، ئەو دەیویست ببێتە بازرگان و پارە پەیدا بکات، لەلایەکی دیکەش نیگەرانی کوڕەکەی ببوو، گەر نەتوانێت بچێت بۆ ئەو قوتابخانەیە ئەوا تەواوی ژیانی بەنائومێدی بەسەر ئەبات، لە کۆتاییدا بڕیاری دا خۆی بچێت و ئەم قوتابخانەی ژیرییە بەچاوی خۆی ببینێت و هەڵی بسەنگێنێت هەر بۆیە خۆی ئامادەکردو سواری ئەسپەکەی بوو و کەوتە ڕێ، شەو و ڕۆژ تێپەری کرد، ٣٢ ڕۆژی تەواو بەسەر جیابونەوەی لە شارەکەیدا تێپەڕی پیاوەکە بەردەوام بوو لەڕێگاکەی.

ڕۆژێك لەدورەوە پیرەمێردێکی بەساڵاچوی نابینای بینی کەبەزۆر هەنگاوی هەڵدەگرت و ڕێگاگەی دەبڕی پیاوە دەوڵەمەندەکە دڵی بەم حاڵەی بەساڵاداچوەکەدا سوتا و لێیی نزیك بووەو وتی:

هێی ڕێبوار بەرەو کوێ دەچیت؟

پیرەمێردی بەساڵاچوو پێیی وت کە دەیەوێت بەرەو پایتەخت بڕوات.

پیاوە دەوڵەمەندەکەش پیرەمێردی سواری ئەسپەکەی کرد و خۆیشی بەپیادە درێژەیان بەرێگاکە دا.

کابرای دەوڵەمەند ڕوی کردە پیرەمێرد وتی گەشتین ئیتر دەتوانی بڕۆی.

بەڵام پیرەمێرد دانەبەزی و وتی مادام تۆ چاکەیەکت کردووە تەواویشی بکە، من ببە تا مەیدانی شار لەدوای ئەوە بۆ کوێ دەڕۆیت بڕۆ، کابرای دەوڵەمەندیش باشەی بۆ کردو بردی لەدوای ١٠ -١٥ خولەك گەیشتنە مەیدانی شارەکە.

ڕێك لەم کاتەدا پیرەمێردی بەساڵاچوو دەنگی بەرز کردەوە و دەستی کرد بە هاوارکردن یارمەتی...

یارمەتیم بدەن ئەم پیاوە دەیەوێت ئەسپەکەم بدزێت.

خەڵکی ئەو ناوە هەمووی کۆبونەوەو بینیان پیرەمێردی داماو و نابینایە بۆیە دەستیان کرد بە تاوانبارکردنی کابرای دەوڵەمەند و قسە پێ وتنی:

تۆ شەرم ناکەی ئەتەوێت ئەسپی پیاوێکی داماوی نابینا بدزی.

کابرای دەوڵەمەند وتی:

نەخێر درۆ ئەکات خاوەنی ئەسپەکە منم.

بەڵام هیچ کەس گوێی بۆ قسەکانی نەئەگرت هەر بۆیە دەستبەجێ کابرای دەوڵەمەند و پیرەمێردی نابیناو ئەسپەکەیان بردە لای دادوەری شار.

دادوەر گوێی بۆ قسەکانی هەردوکیان گرت و پاشان وتی:

هەر ئێستا بەپەلە پزیشکی ئاژەڵ و ناڵبەندێك و کورتان فرۆشێکم بۆ بانگ بکەن بۆ ئێرە.

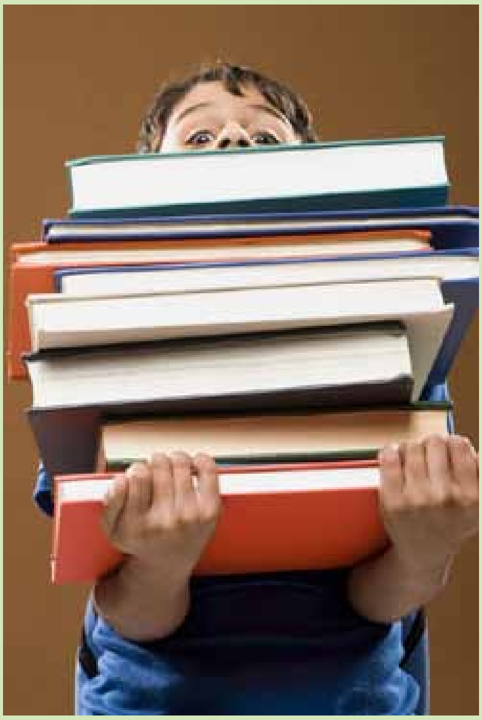
کابرای دەوڵەمەند لەهیچ شتێك تێنەدەگەیشت ئاخۆ بانگردنی ئەم سێ کەسە بۆچی بێت، بەڵام خۆ هەرچی بێت کەس باوەڕ بە بێتاوانی ئەم ناکات و هەمووی پەنجەی تاوانی بۆ درێژ ئەکات، بەڵام ناچار بوو چاوەڕێ بکات بزانێت چی ڕوودەدات.

دوای هەندێك سێ کەسی داواکراو ئامادەبوون، دادوەر لە سەرتادا بانگی دکتۆری ئاژەڵی کرد و پرسی:

سەیری ئەم ئەسپە بکە بزانە هی چ شارێکە؟

دکتۆر سەیری ئەسپەکەی کردو وتی:

پێویستی بەزۆر تێڕامان نییە دیارە ئەم



ئەسپە هی ئەم شارە نییە، تایبەتە بە شاری یتان.
کاتێ کابرای دەوڵەمەند گوێی لەناوی شارەکە بوو وەخت بوو لەخۆشیدا دەفڕی .
دادوەر بانگی ناڵبەندی کردو پرسی:
تەماشا بکە بزانە ئەم ئەسپە لە کوێ ناڵی لێدراوە؟
ناڵبەند دوای دیقەت دانی ئەسپەکە ووتی:
ئەم ئەسپە لەم ناوە ناڵ نەکراوە دیارە لە ناڵی لای ئێمە ناچێ، ئەمە هی (یتانە چونکە ناڵبەندەکانی ئەوێ بەم شێوەیە ناڵ دەکەن.
کابرای دەوڵەمەند دوبارە لە خۆشیدا خۆی بۆ نەدەگیرا، بەڵام تەواو شڵەژابوو لەبەر خۆیەوە دیوت:
ئای... باشە ئەمانە چۆن ئەو شتانە ئەزانن؟
دادوەر کۆتا کەس کورتان فرۆشی بانگ کرد و پێی وت:
بزانە، کورتانی ئەم ئەسپە دەستکردی کوێیە؟
کورتان فرۆش بێ هیچ چاوەڕێ بوون ووتی:
گەورەم ئەم جۆرە شێوازە هی شاری (یتان)ە.
دادوەر دوای دەست خستنی وەڵامەکانی ڕووی کردە خاوەن ئەسپ ووتی:
بەڵێ تۆ ڕاستت دەوت ئەم ئەسپە هی تۆیە، ئێستا دەتوانی بیبەیت و بڕۆی، بە پێی یاساش سزای پیرەمێردەکە دەدرێت .
کابرای دەوڵەمەند پێش ئەوەی لە دادگا بڕوات بەرگەی نەگرت و پرسی:
جەنابی دادوەر باشە تۆ چۆن بیرت لە کردنی شتێکی واکردەوە؟ باشە ئەو پیاوانە چۆن دەیانزانی کە ئەم ئەسپە هی شاری یتانە؟
دادوەر زەردەخەنەیەکی کردو وەڵامی دایەوە:
من و ئەو سێ کەسە قوتابخانەی ژیریمان تەواو کردووە .
کاتێ کابرای دەوڵەمەند گوێی لەو قسانە بو، ڕاستی قوتابخانەکەی بۆ دەرکەوت خێرا بەرەو شارەکە گەڕایەوە، ئەوەی بینیبوی و بیستبوی بۆ خێزانەکەی و هاوشارییەکانی گێڕایەوە، هەر دوای ئەوەش هەستا بەناردنی هەر چوار کوڕەکەی بۆ ئەوێ .
پاشان تێگەیشت ((هەموو کەس خاوەنی عەقڵ و ژیرییە، بەڵام بۆ بەکارهێنانی پێویست بە پەروەردەو فێربوون ئەکات)).

وەرگیراوە لە چیرۆکە کلاسیکیەکانی خەڵکی چینەوە

چیرۆکی

کاتێک حکومەت دەخەوێت ؟

و: نەوزاد سەلام خۆشناو

_ منداڵێك لە باوکی پرسی : مانای گەندەڵی ئیداری چییە؟
_ باوك لەوەڵامدا گوتی: کوڕەکەم ناتوانم بۆت ڕوون بکەمەوە چونکە زەحمەتە لەم تەمەنەدا لە گەندەڵی ئیداری تێ بگەی ، بەڵام گوێ بگرە نموونەیەکت دەخەمە بەرچاو بەڵکو لەماناکەی تێبگەیت .
_ من سەرپەرشتیتان دەکەم بۆیە ناوی سەرمایەدارم بۆ دابنێ .
_ دایکت کاروباری ناوماڵ ڕێکدەخات بۆیە ناوی دەوڵەتی بۆ دادەنێین.
_ تۆ لە ژێر چاودێری دایکتدای ناوی گەلت بۆ دادەنێین.
_ برا بچووکەکەت ئومێدو چاوەڕوانی ئێمەیە ناوی داهاتووی بۆ دادەنێین.
_ کارەکەرەکەی ماڵەوەمان کە لەگەڵماندا دەژیت ناوی هێزی کاری بۆ دادەنێین.
ئنجا کوڕەکەم بڕۆ و بیربکەوە بەڵکو دەگەیتە ئەنجامێك و لە گەندەڵی ئیداری تێ بگەیت.
شەو داهات بەڵام کوڕەکە نەیتوانی بخەوێت چونکە بەردەوام بیری دەکردەوە لە پرسیارەکەی خۆی و وەڵامەکەی باوکی... لەو دڵەڕاوکێیەدابوو گوێی لە دەنگی برا بچووکەکەی بوو دەگریا، کاتێك چوو بۆلای بینی برابچووکەکەی خۆی پیس کردووە، ڕۆیشت دایکی ئاگادار بکاتەوەو بانگی بکات، بەڵام بینی دایکی لە خەوێکی قووڵدایە چەندە بانگی کرد هەڵنەستایەوە. ئەوەی زۆر جێگای سەرسوڕمانی بوو لەم نیوە شەوەدا باوکی لە ژووری دایکیدا نەبوو، بۆیە دایکی بەجێهێشت و بەدوای باوکیدا گەڕا بە نهێنی تەماشای ژووری کارەکەرەکەی کرد بینی باوکی لەوێیە لەگەڵ کارەکەرەکەدایە..!!!
بۆ ڕۆژی دواتر منداڵەکە چووە لای باوکی و گوتی: باوکە ئێستا من واتای گەندەڵی ئیداری دەزانم..!!
باوك بەسەرسوڕمانەوە چی دەزانی کوڕم..؟
منداڵەکە گوتی: کاتێك سەرمایە لەگەڵ هێزی کار ڕادەبوێرێت و دەوڵەت دەکەوێتە خەوێکی قووڵەوە، گەلیش دەکەوێتە دڵەڕاوکێ و نائارامییەوە تەواو فەرامۆش دەکرێت، داهاتووش بۆگەن دەکات و لە پیسیدا نقوم دەبێت .

ژمارە (1) ئـابـی 2011

منداڵە بێزارکەرو لاسارەکان

چۆن کارە تێکدەرەکانیان رابگری و شادی و خۆشیەکانی خۆت و ئەوانیش بەردەوام بێت؟

ستراتیژیەتی کۆنترۆڵ و راگرتنی کاری تێکدەرانەو تێکشکاندن

وەرگێڕانی لە عەرەبیەوە
ئازاد مصطفی دیبەگەیی

کۆنترۆڵکردنی کاری تێکدەرانەو خاپوور کردن، ستراتیژیەتێکی بنەڕەتییە لە پەروەردەیەکی دروست و باش، دەستپێکێکە، بۆ ئامرازو تەکنیکی پەروەردەیی، دەکرێت بە سەرکەوتووترین کاری پەروەردەیی دابنرێت، کاتێك دایك و باوك و پەروەردکاران و بەخێوکەران پەیرەوی بکەن.

گرنگی ئەوە وادەکات، چاودێری رەوشتی تێکدەرەو تێکشکێنەری بەربڵاوی منالْ بکرێت، بەتایبەتی لە سەرەتاکانی تەمەنی منالْییاندا.

چۆن کاری تێکدەرانەو تێکشکاندن رابگرین و کۆنترولی بکەین؟

زۆرجار دەبینین باوکان لەمەڕ کاری تێکدەرانەی منالْەکانیان، خۆیان، قوربانی خۆبەدەستەوەدان دەبن، یان پەنا بۆ هۆکاری بێ سوود دەبەن بۆ راگرتن و کۆنترۆڵکردنی ئەو تێکدانە، یان پەنا دەبەنە هۆکاری زیانبەخش بە باری هێمنی خێزان وەك هاوار و قیژەو تورەبوون و سزادان. یەکەم شتێك کە پێویست دەکات پەنای بۆ ببرێت بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەو رەوشتە، پێشوازی کردنی منداڵەکەیە بە کردارێکی هۆشمەندی زیرەکانە، بزانرێت تێکدان و تێکشکاندن، زمان حاڵیکە، لەرێگەیەوە منداڵ پێویستیەکی دەروونی خۆی دەردەبڕێت، وەك راکێشانی سەرنجی بەرامبەرو گرنگیدان پێی... لەبەر ئەوە بە پێویست دەزانرێت ئاگاداری ئەو خاڵانەی خوارەوە ببن و بەهەند وەربگیرێن:

چوار هەنگاو بۆ راگرتن و کۆنترۆڵکردنی تێکدان و تێکشکاندن

١- **بڕیارمەدە:** بڕیار بەسەر منداڵەکەتدا مەدە، کاتێك دەبینیت کارێکی تێکدەرانە ئەنجام دەدات، بیتەوە یادت کە تۆ پەروەردکاری نەك قازی.

٢- **بەقووڵی مەڕوانە ڕەوشتی تێکدەرانەی:** بەقووڵی ڕوانین لەسەر ڕەوشتی دەرەکی منداڵەکەت هەڵی یارەمتیدان و چارەسەری هەڵسوکەوتەکانیت لەدەست دەدات.

٣- **لە هۆکاری ڕەوشتەکەی بڕوانە:** پرسیار لەخۆت بکە بۆ کاری تێکدەرانە ئەنجام دەدات؟ کەی و چ کات ئەو ڕەوشتە دەنوێنێت؟ ئایا هۆکارێکی دەرەکی هەیە پاڵنەری ئەو ڕەوشتەی بێت؟

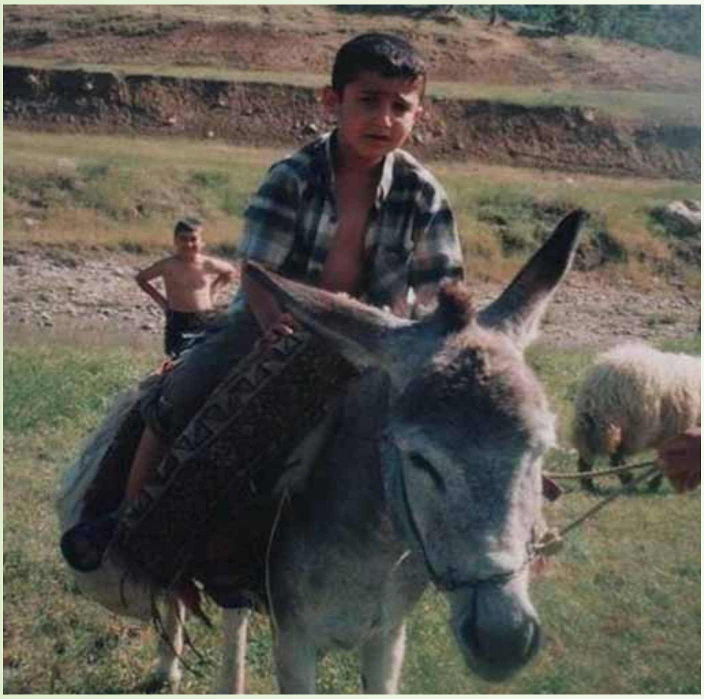
٤- **لەپاڵ هەر ڕەوشتێك ویستێکی باش هەیە:** لە ڕەوشتە تێکدەرانەکەیدا، بۆ دۆزینەوەی هۆکارە باش و پۆزەتیڤەکە، بەدوای ویستە باشەکەیدا بگەڕێ، دەکرێت ئەوە داهێنانێك یان دۆزینەوەیەك بێت، یان بێزاری و دڵتەنگی ئەو منالە دەربخات، یان ئارەزوویەك بێت منالەکە بیەوێ پەرەی پێبدات.

کردارێکی باش بۆ کۆنترۆڵکردن و ڕاگرتنی کاری تێکدەرانەیان.

دۆزمنداری بچکۆڵەکەت مەکە.. یارمەتی بدە بۆ ڕنینی بەری ترێ، بۆ تۆ و بۆخۆی!

سەرەتا هەڵوێستەیەك بکە و بەبیرخۆتی بهێنەوە، کاتێك خۆت ئەم کارە تێکدەرانەت ئەنجام داوە، بەرامبەرەکەشت بەشێوەیەکی دروست وباش هەڵسوکەوتی لەگەڵ کردیت، هەوڵی دەدا هەڵوێستەکەت هێمن و ئارام بکاتەوە، پاشانیش کێشەکە بە سەلامەتی تێپەڕی و ڕابورد... ئەو ڕۆژە هەست و هەڵوێستت چۆن بوو؟ پەنجەی پەشیمانیت دەگەست و خۆزگەت دەخوازت تۆ ئەو کارەت ئەنجام نەدابوایە، بڕیارتدا جارێکی تر نەگەڕێتەوە سەری...

بەرامبەر بەوەش، ئەگەر ئەویش پەنای بۆ توندوتیژی و سزادان و هاوار بەکەمزانینت ببردبایە، تۆش بەرگریت لەخۆت دەکرد و تۆمەتەکانت ڕەتدەکردەوە



و ڕەوشتە تێکدەرانەکەتت لەبیر دەکرد کە سەرەتاو تەوەری ڕووداوەکە بوو. لە کۆتاییشدا بە هەستێکی خراپ و نالەبارەوە دەردەچویە دەرەوەو ڕەوشتە خراپەکەی خۆتت لە بیرچوو، کە هۆکاری هەموو ڕووداوەکە بوو.

هەڵوێستی یەکەم وای کرد هەڵەکەی خۆت بدۆزیەوە و دانی پێدابنێی و بڕیار بدەی کە دووبارەی نەکەیتەوە، کەچی هەڵوێستی دووەمت وایلێکردی چاو بخەیتە سەر هەڵەو تورەیی و تۆمەتبارکردنی بەرامبەرەکەت.

ئامۆژگاری بە ئاراستەی ئەرێنی:

ئامۆژگاری بە ئاراستەی ئەرێنی، دەربڕینێکی ڕاستەوخۆی منداڵەکەتە بە زمانێکی سنووردار و ئاوازی دەنگێکی دیاریکراو. ڕەوشتێکی پەروەردەیی، جێگرەوەی زمانی تۆقاندن و ترساندنی زێدەڕۆییە لە بەکارهێناندا، هەروەها ئاڕاستەبوونێکی وردە، منداڵ، هەنگاوێك هان دەدات بۆ وەڵامدانەوە، ئەگەر بەدروستی بەکاربهێنرێت.

(دەستەواژەیەکی بڵاوە کە بە منداڵەکانمان بڵێین) بەیارمەتیت، ئەگەر ئەوەش شێوازێکی باش بێت، لە لێزانین و لێهاتوویی کاری پەیوەندی و گفتوگۆدا، بەڵام لە هەموو هەڵوێستێکدا، خواردنێکی بەجێ نییە، بەتایبەتی بەرامبەر بە ڕەوشتی تێکدەرانە، کە منداڵ ئەنجامی دەدات.

خۆ ئەگەر بە منداڵەکەت بڵێی :

١- بەیارمەتیت، ئەو کاغەزە پەرت و بڵاوانە بخەرە سەبەتەی خۆڵەکەوە.

٢- بەیارمەتیت، لە بێزارکردنمان بوەستە!

٣- بەیارمەتیت، ئەو ڕۆژنامەیەم بدەرێ.

٤- بەیارمەتیت، جلە پیسەکانت ببەرەوە شوێنی خۆی.

بێگومان ئەگەر ئەو شێوازەت بەکارهێنا ئەنجامی باش بەدەست دێنی.

ئەنجامی باشتر

بەڵام! بێگومان ئەنجامی باشتر بەدەست دێنی، ئەگەر ئەو شێوازانەی خوارەوەت بەکارهێنا:

١- دەمەوێ کاغەزەکان بگەڕێنیتەوە سەبەتەی خۆڵەکە، بەوە لە ڕزگاربوون و فرێدانیان دڵنیا دەبین.

٢- ئێستا حەز لە هێمنی دەکەم، دوای پشوو بەیەکەوە دەدوێین.

٣- ڕۆژنامەکەم بۆ بێنە، تا بەیەکەوە سەیری بابەتە خێزانیەکان بکەین.

٤- دەمەوێت جلە پیسبووەکان بگەڕێنیتەوە شوێنی خۆی، بەوە دڵنیا دەبین کە دەشۆرێن.

ئەوانە، نموونەی ئاراستەکردنی دروست و باش، ئەگەر بەشێوەیەکی وردوو و بەردەوام بەکاربێت، ئەنجامی گەورەی دەبێت لە راستکردنەوەی رەوشتی تێکدەرانەو بێزارکەرانەیان.

چۆن ئەو ئاراستەبوونە دروستە پەیڕەو دەکەین؟

ئامۆژگاری ئاراستەکردنی دروست وباش بۆ منداڵ، فەرمان و ئاراستەکردنێکە، بەبێ پێشەکیەکی رازاوە، وەڵامی منداڵەکەت بۆ مسۆگەر دەکات، ئەگەر بەشێوەیەکی ویستراو باش کارت پێکرد و دڵنیابووی لە وەڵامی منداڵەکەت:

١- دەنگە ئاوازێك بەکاربێنە کە جیدیەت و سنووردار بێت، دەنگت کەمێك زیاتر لە رادەی ئاسایی بەرزبکەوە، بەشێوەیەك، نەبێتە هاوارو قیژاندن.

٢- منداڵەکەت بەناوی خۆی بانگ بکە، ئینجا ئامۆژگاریەکانی ئاراستە بکە، (وەك ئەحمەد کەمێك بوەستە، دەمەوێت...)

٣- سووربە لەسەر نزیکبوون لێی و تێروانینی چاو بۆ چاو.

٤- با فەرمانەکان دیاریکراوبن، نەك زۆرو سەرلێشواو، (وەك دەمەوێت جلەکان بگەڕێنیتەوە شوێنی خۆی، نەك بڵێی ناموەی جلەکان پەرش و بلاوبن).

٥- باشتروایە ئامۆژگاریەکان یەك لەدوای یەك و بە دوو قۆناغ بێت. سەرەتا، بەو دەست پێ بکە کە دەتەوێت (دەمەوێت کە... لە قۆناغی یەکەم ویستەکەی خۆت بێت ئنجا لە قۆناغی دووەم ئەو شتە گرنگەی کە دەتەوێت. با پێکەوە بخوێنینەوە- تا دڵنیابین لە شۆڕینی جلەکان)

٦- دەستخۆشی لە منداڵەکەت بکەو سوپاس و ستایشی بکە بۆ گوێڕایەڵیەکەی، بە دەنگێکی هێمن و لەسەرخۆ، جیا لە دەنگی ئامۆژگاری کردنەکە، ئەوەش رەوشتی وەڵامدانەوە لە ئامۆژگاری دروست و باش بەهێز دەکات.

٧- خۆشەویستی خۆت بۆ منداڵەکە دەرببڕە، بەتایبەتی، دوای هاوکاری و گوێڕایەڵیەکەی.

٨- بە روویەوە پێبکەنەو بەسەر هاوکاریەکەیدا هەڵبڵێ.

٩- رێگا و بناغە سەرەتاییەکانی نیشانبدە، تا سنووری خۆی بزانێت و هەست بە ئازادی زیاتر بکات.

لە هەنگاوی دادێ، بە ویستی خوا، باس لە رێگاو بناغە سەرتاییەکان دەکەین.

شارەزاییە رووناککەرەوەکان:

١- رەنگە هەندێك لە باوکە بەتواناکان، لێکدانەوەی خراپ بۆ رەوشتی خراپی منداڵەکانیان بکەن. لە لێکۆڵینەوەیکدا، کە لە ساڵی ١٩٩٤ ئەنجامدراوە، ئەوە بینراو جێگیرکرا، باوکە ماندوو و شەکەتەکان، زۆرجار بەوتەی خراپ و نارێك و بەشێوازێکی پڕ لە سۆز باس لە منداڵەکانیان دەکەن، زیاتر لەو باوکانەی کە شەکەت نین، دەکرێت مەزاجی باوك، هاوپلە بێت لەگەڵ توانای ئەو باوکە، لە سەیرکردنی منداڵەکەی بەشێوازێکی دروست و باشتر، باوکە شەکەتەکان لەماوەی چارەسەریاندا، دەتوانن باسکردنی خەسڵەتی منداڵەکانیان بگۆڕن بۆ باسێکی دروستتر و باشتر.

٢- ئەوە لەبەرچاوت بێت کاتێ لەگەڵ منداڵەکەت دەدوێی، تۆ دوو نامەی پێدەدەی: (نامەیەکی دەنگی و نامەیەك بە بێدەنگی)، ئەویش لە رێگای هێماو نواندن وشێوازی تر (منداڵانی تەمەن پێنج ساڵ تا دوانزەساڵ دەتوانن بەئاسانی ئەو نامە بێدەنگانە بخوێننەوە). خۆ ئەگەر منداڵەکە هەستی کرد کە تۆ رووخۆش نیت لە قسەکردن لەسەر بابەتێك، هەتا ئەگەر هەوڵ بۆ ئەوەش بدەی کە تۆ حەز بە قسەکردن دەکەی، بەڵام منداڵەکە لە ئایندەدا رووناداتە قسەکردن لەسەر ئەو بابەتە، یان دەبێت شل و خاوبێت، کاتێك قسە لەگەڵ منداڵەکەت دەکەیت، یان دەبێت تێبیگەیەنیت و هەست بکات ئەو کردارە لەسەرت ئاسان نیە، بەڵام زۆر گرنگە گفتوگۆی لەگەڵ بکەی، بەم شێوازە منداڵەکەت، لە خوێندنەوەی نێوان دێرەکاندا، بەهەڵە لێت تێناگات.

١- پێشبینی مەکە روەکی هەنجیری درکاوی سێوت پێبدات. هەوڵبدە بنچینەی شتەکان و رابردوویان بزانیت، تا لەئایندەدا پێکدادان لەگەڵیدا یەخەت نەگرێت.

٢- کاتێك تورە دەبیت هەوڵبدە قسە زۆر مەکە، هەوڵبدە زاڵبیت بەسەر وشەکانتدا نەك وشەکان زاڵبن بەسەرتا، زۆربەی ئەو وشانەی لەساتە وەختی تورەبوندا دەوترێت وشەگەلێکی گەمژانەن.

٣- کورەکەم شکۆمەندی و ئابرو تەنها لەلاشەدا نییە، وەك هەندێك کەس وای بۆدەچن، ئابرو لە وشەکان و، وادەو بەڵێن و کارو خۆشەویستیدایە، ناکرێت خاوەن ئابرو بیت لەکارو بوارێکداو ئابروت کەمتر بێت لەکارێکی تردا، ئابروداربە لەهەموو کارو بارێکی ژیانتدا.

٤- بەردەوام پێبکەنە : خەندەو پێکەنین تەمەن درێژ دەکات، دەرگا داخراوەکان دەکاتەوە، پێش ئەوەی بیرو بۆچونەکانت بخەیتە روو لێت وەردەگیرێت، شێوەو روخسارت جوان و درەوشاوە دەبێت.

٥- دەتوانیت بەهەموو جیهاندا بسوورێیتەوە بێ ئەوەی لەماڵەکەی خۆت دەربچیت! لەتواناتدایە زۆرێك لەکەسایەتییە نموونەییەکان بناسیت بێ ئەوەی بیان بینیت! لەتواناتدایە ببیتە خاوەن ئامێری کات و ماوەکان، گەشت بکەیت بۆ نێو هەموو وەرزەکانی ساڵ، هەرچەندە ئەم ئامێرە ئەفسانەییە بوونی نییە! دەتوانیت هەست بە بەستەڵەکی مۆسکو بکەیت و بۆنی گوڵەکانی ئەمستردام بکەیت و بۆنی بەهاراتی هندی لەبۆمبای بکەیت. قسە راتکێشێتە لای دانایەکی چینی کەلەسەدەی دووی پێش زاینیدا ژیاوە !

دەتوانیت هەموو ئەم شتانە بکەیت و بگرە زیاتریش، ئەمەش لەرێی یەك شتەوە کەخوێندنەوەیە.

ئەوەی ناخوێنێتەوە ژیان بەشێوەیەکی جوان نابینێت. بابەردەوام کتێبێکی تازە بەتەنیشت جێگای نووستنەکەتەوە بێت و چاوەڕوانی خوێندنەوەبیت لێبکات.

٦- بەتەنها ئاهەنگ مەگێرە.

٧- کاتێك تووشی شەڕ بووی لەگەڵ کەسێك جنێو بەدایکی مەدە. خراپترین دایکی جیهان شایستەی جنێودان نییە. ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت جنێو بەباوکی بدەیت.

٨- گاڵتە بە خەونی خەڵکی مەکە، هەرچەندە نامۆبێت، دەستبەرداری خەونەکانی خۆت مەبە، هەرچەندە قورسوگران بێت، ژیان بە بێ خەون تامو چێژی تێدانییە.

٩- کاتێك خۆشەویستیت کرد، وا خۆشەویستی بکە، کەتۆ یەکەم و دوایین عاشقی ئەم جیهانەی، کاتێك رقت هەڵدەستێت، هەوڵبدە بە دادپەروەرانە رقت هەستێت. سنووربەزێن مەبە لەدڵایەتی و نەیاریدا، رەسەنەکان دادپەروەرن تەنانەت لەگەڵ دوژمنە کانیانیشدا.

١٠- هەندێك کەس هەوڵدەدەن گەمژانە شانازی بەهەڵەکانیانەوە بکەن، وریابە کوڕەکەم نەکەی شانازی بەهەڵەکانتەوە بکەیت.

١١- راشکاو و دڵخۆش و رووخۆشبە بەڵام وریابە ئەو دەزووە باریکە مەپچڕێنە، کە لە نێوان راشکاویی و بێئابروویی و چەقاوەسووییدایە، وە لەنێوان قسەخۆشی و، گاڵتەپێکردن بەخەڵکی.

١٢- ئازادی : دیاری پاشای پاشاکان و پەروەردگاری ئاسمانە، بەخشییەتی بە هەموو مرۆڤەکان جا بۆچی دەست بەرداری دەبیت بۆیەکێ لە بەندەکانی لەسەر زەویدا؟! پارێزگاری لە ئازادیت بکە هەروەك چۆن پارێزگاری لە ژیانت دەکەیت.. ژیان بەبێ ئازادی هیچ نرخ و بەهایەکی نییە.

١٣- لەسەرتە بروا بەشتێك بهێنیت : ئەوانەی بڕوا ناهێنن روحوگیانیان بەتاڵ و خاڵییە.

١٤- شادی و خۆشیەکانت دوابخە کاتێك ئەوانەی دەوروبەرت بە هۆیەکەوە خەمبار بن. خەمەکانت بشارەوە لە جێگایەکدا.. لە کاتێکدا ئەوانەی دەوروبەرت شادو خۆشحاڵن.

١٥- لەم جیهانەدا روخسارو زمان و دابونەریت و ئایین و رۆشنبیری خەڵکی جیاوازە. بەڵام بزانە مرۆڤە چاکەکان لە هەموو شوێنێکدا هەن. بزانە هەموویان شێوەی لووتیان هەرچۆنێك بێت هەمان ئۆکسجین هەڵدەمژن کە تۆ هەڵی دەمژیت، کاتێك تووشی خوێن بەربون دەبن رەنگیان هەرچونێك بێت، خوێنەکانیان هەر سورە. کەسە باش و چاکەکانت خۆش بوێت لە هەر شوێنێکی ئەم جیهانەدا بن، بە دڵ لایەنگیرییان بکە، نەکەی رەگەز پەرست بیت و رقت لێیان بێت بەهۆی جیاوازییانەوە لەگەڵ تۆدا، ئایا تۆ قبوڵ دەکەیت رقیان لێت بێت بە هۆی جیاوازیتەوە لەگەڵیاندا ؟!

١٦- هەرساتێك تووشی لاوازی بوویت، هەوڵ بدە بەتەنها بیت.

١٧- لە هەڵسوکەوت و مامەڵەتدا لەگەڵ خەڵکیدا، بزانە ئاسانترین چڵە دار کە دەشکێت چڵە داری وشکە، جا تۆ چڵە دارێکی نەرم و سەوز بە.

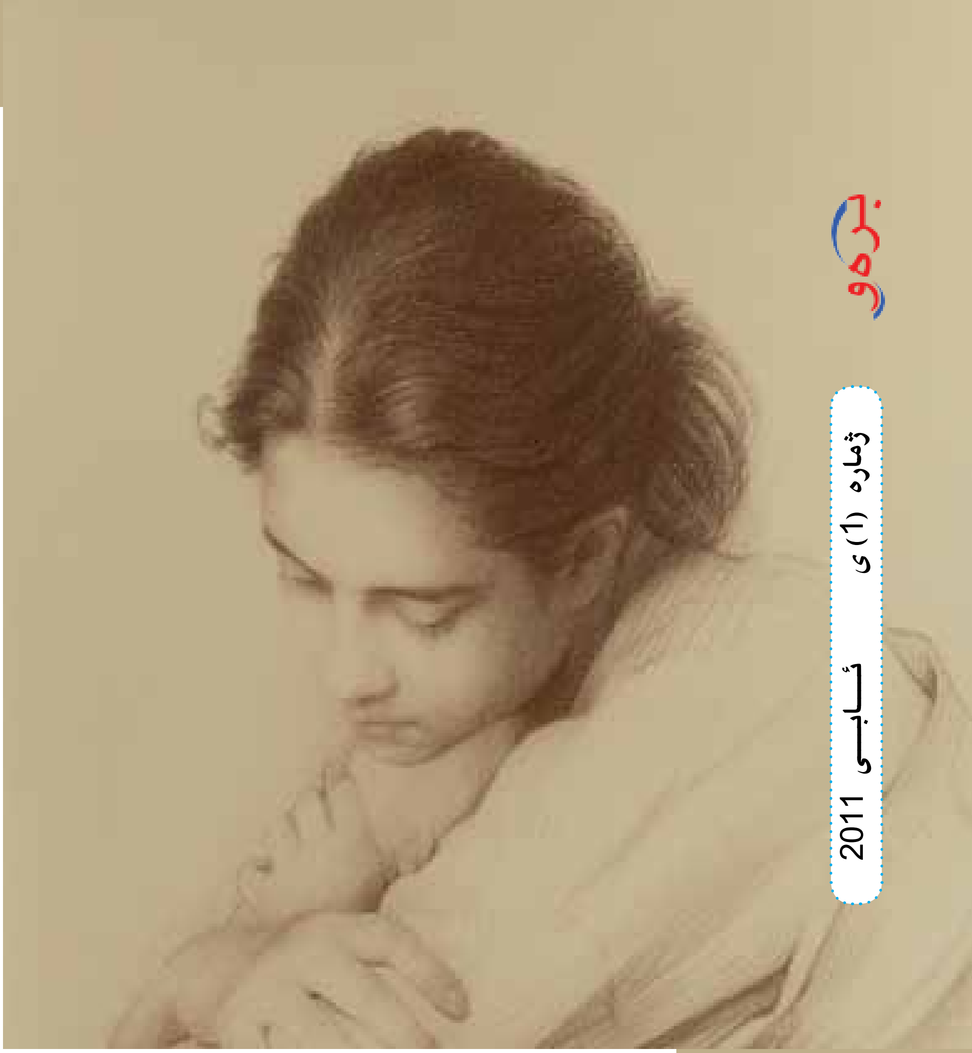
١٨- کاتێك بینیت گفتوگۆکردن لەسەر کێشەیەکی دیاریکراو بەرەودەمارگیری و خۆسوورکرنەوە دەچێت،هەوڵبدە بە هێمنی خۆتی لێدەرباز بکە، چونکە دوای کەمێك جنێودان دەست پێدەکات.

١٩- بزانە خوای گەورە بەسۆزو میهرەبانەو لەناوە پیرۆزەکانی (الرحمن، الرحیم، الغفور، العفو ...) ە، بەڵام لە یادت نەچێت کە خاوەنی سزای سەختە.

و: لەعەرەبییەوە یاسین احمد زەنگەنە

چیرۆکی :

کچه نازدارەکەم تۆ کامیانیت ؟!



و: بــــرەو

دەڵێن کچێك سکاڵا و دەردەدڵ لای باوکی دەکات سەبارەت بە ناخۆشی و نارەحەتیەکانی ژیانی، دەڵێت نازانم چی بکەم و چۆن روبەڕویان ببمەوە؟ چارەسەری کێشەیەك ناکەم کێشەیەکی تر سەر هەڵدەدات؟... ماندوو بووە لە روبەڕوبونەوەی کێشەو گرفتەکاندا و حەز بە خۆبەدەستەوەدان دەکات.

باوکەکە کچەکەی لەگەڵ خۆیدا برد بۆ چێشتخانەکە، سێ دەفری پڕ کرد لە ئاوو خستییە سەر ئاگر، پاش ماوەیەك ئاوەکان هاتنە کوڵ و گەرم بوون، باوکەکە گێزەرێکی خستە ناو دەفری یەکەم و، هێلکەیەکی خستە دەفری دووەم و، چەند دەنکە قاوەیەکی خستە دەفری سێیەمەوە.

باوکەکە بە بێ دەنگی چاوەڕوانی کرد تا بکوڵێن.

کچەکەش ئارامی لێ براو سەری سوڕما، نەیدەزانی مەبەستی باوکی چییە و چی دەوێت .

دوای چەند خولەکێك، باوکەکە ئاگرەکەی کوژاندەوە، ئینجا گێزەرەکەی دەرکرد و خستیە قاپێکەوە، هێلکەکەشی خستە قاپێکی ترەوە، قاوە کوڵاوەکەشی لە قاپی سێیەمدا دانا.

دواتر تەماشایەکی کچەکەی کردو وتی:

ئازیزەکەم! گێزەرو و هێلکەو قاوەکە دەبینیت؟

کچەکەی بەبەڵێ وەڵامی دایەوە.

باوکەکە داوای لە کچەکەی کرد تامی گێزەرەکە بکات، سەرەنجیدا گێزەرەکە کوڵاوەو نەرم بۆتەوەو پێگەیشتووە.

ئینجا داوای لێکرد هێلکەکە پاك بکات، سەرەنجیدا هێلکەکە رەق بووەو کوڵاوە.

دواتر داوای لێکرد تامی قاوەکە بکات، کچەکە کاتێك تامی قاوەکەی کرد پێکەنی.

کچەکە پرسیاری کرد: باوکە گیان واتای ئەمانە چین ؟

باوکەکە وتی: کچەکەم بزانە! هەر یەك لە گێزەرو هێلکەو قاوەکە روبەڕوی هەمان نەیار بونەوە، کە ئاوی گەرم و کوڵاوە، بەڵام هەریەکەیان بەشێوەیەکی جیاواز کارلێکی لەگەڵدا کرد.

گێزەرەکە پێشتر بەهێز و رەق و توند بوو، بەڵام دوای ئەوەی لە ئاوە گەرمەکەدا بۆ ماوەیەك مایەوە، ئێستا نەرم و لاواز بۆتەوە.

هێلکەکەش توێکڵی دەرەوەی شلی ناوەوەی دەپاراست، بەڵام دوای ئەوەی روبەڕوی گەرمی ئاوە کوڵاوەکە بویەوە، کوڵا و رەق بوو.

بەڵام کاردانەوەی قاوەکە بێ وێنە بوو، چونکە توانی رەنگی ئاوەکەو

لوتکەی سەرکێشی ئەوەیە کەتۆ پێبکەنی و هەزار دڵۆپە فرمێسک لەچاوەکانتدا بێت، لەیادت بێت چاوەڕوانی مەکە بەختەوەر بیت ئینجا پێبکەنیت بەڵکو پێبکەنە تا بەختەوەر بیت

تامەکەی بگۆڕێت.

ئێستا ئایا تۆ گێزەرەکەی کە پێشتر ڕەق بوی، بەڵام کاتێك ڕوبەڕوی ئازار و ناڕەحەتیەکان بویتەوە نەرم و شل بویتەوەو هێز و توانات لەدەستدا؟

یان هێلکەکەی، کە دڵ و ناواخنێکی نەرم و نیانی هەبوو، بەڵام کاتێك ڕوبەڕوی کێشەکان بوەوە توند و ڕەق و بێ هێز بوو، وەك دەردەکەوێت تونێکڵ و ڕوکەشەکەت وەك خۆیەتی، بەڵام لەناخەوە گۆڕاویت، و دڵت ڕەق بوەوە پڕ بوە لە تاڵی و ناسۆری؟

یان وەك قاوەکەی، کە ڕەنگی ئاوە گەرمەکەی گۆڕی و تامەکەشی خۆش کرد؟

ئەگەر تۆ وەك قاوەکە بیت، ئەوا وا دەکەیت شتەکانی دەوروبەرت چاکتر بن.

کچە نازدارەکەم! هەرکاتێك بارودۆخی دەوروبەرت زۆر خراپ بوون، بیر کەرەوە چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ ناڕەحەتیەکاندا بکەین، کامیان هەڵبژێرین؟

ئایا تۆ گێزەرەکەی یان هێلکەکە یان دەنکە قاوەکە .

دەبا ئێمەش بۆ ساتە وەختێك هەڵوێستەیەك بکەین و بیربکەینەوە، لەگەڵ ناڕەحەتیەکانی ژیاندا چۆن هەڵسوکەوت بکەین، ئایا دەتوانین ڕوبەڕویان بینەوە؟ ئەویش بە ڕەچاوکردنی ئەم هەنگاوانەی خوارەوە:

١- ڕوکردنە خوای گەورە بەنوێژ و قورئان خوێندن و پاڕانەوەو داوای یارمەتی دان، بەیادی خوای گەورە دڵەکان ئارام دەبێت و خەمەکانیش دەڕەوێنەوە .

٢- زۆر داوای لێخۆشبون کردن لەخوای گەورە و پەشیمان بونەوە.

٣- دامەزراوی و خۆڕاگری (انما یوفی الصابرون اجرهم بغیر حساب) الزمر ١٠ .

٤- بەخشین و کاری چاکە، وەك ئەنجامدانی کاری خێرخوازی، یارمەتی هەژاران، دابین کردنی پێداویستی بێ باوکان، ئامۆژگاری کردنی برایەکت، هاوکاریکردنی هاوڕێیەکت، هاوکاری کەسانی تر بکە یان هەر چاکییەك ئەنجام بدە تا دڵەڕاوکێ و خەمۆکیت لێ دورکەوێتەوە و ورەو مەعنەوییاتت بەرز بێتەوە.

٥- وریابە لە ڕوخان : کاتێك ناڕەحەتیەکان توند دەبن هەندێك هەست بە ڕوخان دەکەن و حەز لەخەو دەکەن، وەك جۆرێك لە ڕاکردن لە کێشەکان، بەڵام گەر زاڵ بین بەسەر ئەم نەریتانەدا ئەوا توند و بەهێز دەبین و بۆ ڕوبەڕوبونەوەی ناڕەحەتییەکانی ژیان و بەدیهێنانی سەرکەوتن، بەردەوام لەیادت بێت کە (تەمەڵی هاوڕێی شکستە) .

٦- یارمەتی لەهاوڕێیەکی چاك وەربگرە : مرۆڤ پێویستی بە کەسێکی نزیکە وەك برایەك، هاوڕێیەك، تا دەردە دڵی خۆتی بۆ بکەیت ئەویش ئامۆژکاریت بکات و هانت بدات، تا بەهێز و پتەو بیت بۆ ڕوبەڕوبونەوەی ناڕەحەتیەکان .

٧- بەبزەو خەندەوە ڕوبەڕوی ناڕەحەتیەکان ببەرەوە، ژیان وا وەرگرە وەك بۆت هاتۆتە پێش، پێ بکەنە، ئایا لەدەستیدا خێرو چاکە هەبێت یان دەست بەتاڵ بێت، دوودڵ مەبە لە پێکەنین ئەو وزە بەهێزە مەشارەوە، خۆت مەخنکێنە لوتکەی سەرکێشی ئەوەیە کەتۆ پێبکەنی و هەزار دڵۆپە فرمێسك لەچاوەکانتدا بێت، لەیادت بێت چاوەڕوانی مەکە بەختەوەر بیت ئینجا پێبکەنیت بەڵکو پێبکەنە تا بەختەوەر بیت .

٨- هەنگاوی کۆتایی دوای زاڵبونت بەسەر ناڕەحەتیەکاندا هەڵوێستەیەکی جدی لەگەڵ خۆتدا بکە، بۆ زانینی هۆکاری ناڕەحەتیەکان بەمەبەستی خۆپاراستن لێیی تا جارێکی تر ڕوبەڕویان نەبیتەوە .

سیفاتی فەرمانبەری نمونـــەیـــی سەرکەوتوو

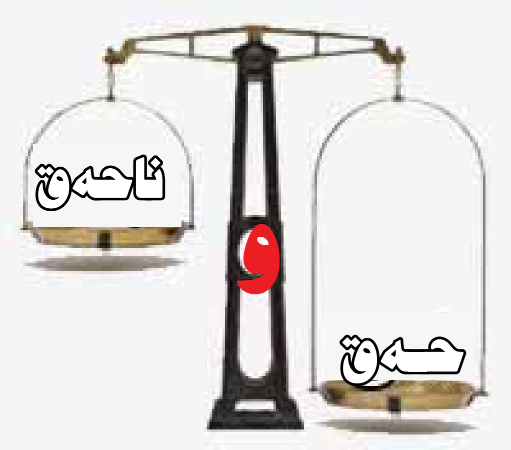
و/ هاوڕێ یاسین

بۆئەوەی فەرمانبەر یان کارمەندێکی باش و سەرکەوتوو بیت و، مایەیی ڕێز و شانازی بیت بۆ خۆت و خانەوادەو دامەزراوەکەت، ڕەچاوی ئەم ئامۆژگاریانەی خوارەوە بکە، کە کۆمەڵە سیفاتێکی جوان و ناوازەن و شایستەی ئەوەن کەسی سەرکەوتوو پێوەی پابەند بێت:

- ترسان لەخوا و دڵسۆزی لەکارکردن و جێبەجێ کردنی ئەرکەکان بەشێوەیەکی خوازراو.
- متمانە بەخۆبوون : تۆ بەهرەو توانات هەیە وریابە گاڵتە بەخۆت مەکە .
- ڕێز لەخۆت بگرە: بەڕێوەبردن پێویستی بە ئەندازەیەك لە ڕێکخستن و شکۆیی هەیە، نە خۆبەزل زانی و لوت بەرزی، نە بێ فیزییەك تا ئاستی لاوازی .
- تێگەیشتنی ڕاست ودروست بۆ کار و پیشە: مەچۆ بۆ کارێکی نوێ، تەنها دوای ئەوە نەبێت کە هەموو شتێك سەبارەت بەو کارە بزانیت .
- ڕێکخستنی کات و کارەکان .
- توانای چارەسەرکردنی کێشەکان بە ژیری و لێزانی .
- هەست کردن بە ڕازی بوون لەکارەکەت.
- دورکەوتنەوە لە ململانێ .
- گەڕان بەدوای ئامرازەکانی سەرکەوتن و پێشکەوتن و داهێنان و گەشەپێدانی خود، لەڕێگەی خول و بەرنامەکانەوە .
- خەندەو پێکەنین و ڕوخۆشی .
- لێهاتوییەکی بەرز .
- شانازی کردن بە پیشەکەت و خۆشەویستیت بۆکارەکەت، ئەوەی شتێکی خۆش بوێت بۆی دڵسۆز دەبێت.
- باش گوێ گرتن لە هاوڕێیان و ئەو خەڵکانەی سەردانی فەرمانگە دەکەن .
- ڕێزگرتنی بەهاو نەریتەکانی کۆمەڵگا و ئەو دامەزراوەی کاری تێدا دەکەیت .
- ڕێزگرتنی جەماوەر و پێشکەشکردنی هەموو خزمەتگوزارییەك کە لە تواناتدا بێت .
-زانینی تەواو بەرێگاکانی هەڵسوکەوتی جوان لەگەڵ کەسانی تردا .
- توانای لەئەستۆگرتنی کێشەکانی کار.
- دورکەوتنەوە لە سوکایەتی کردن بە خەڵکانی تر .
- دورکەوتنەوە لە گواستنەوەی قسە و قسەڵۆك، خۆڕازاندنەوە بە ڕەوشتی بەرزو جوان .
- دادپەروەری و لایەنگیری نەکردن بۆ هیچ کەسێك لە ڕەفتار و مامەڵەدا.
- توانای داهێنان و ئیبتیکار .
- بوونی حەز و ئارەزوو .
- ئامادەبوونی پێشوەخت و دوانەکەوتن لەکاتی دیاریکراوی کارکردن.
- هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ سەرۆك و بەڕێوبەر و هاوڕێیاندا، لەهەر پلە و پایەیەکدا بن بە شێوەیەکی جوان و شایستە.
- ئارامگرتن و سنگ فراوانی .
- جێبەجێ کردنی مامەڵەکان لەکاتی دیاریکراوی خۆیدا .
- بایەخدانی فەرمانبەر بە ڕواڵەت و ڕێکپۆشی خۆی .
- ڕێکخستنی نوسینگە، ئەمەش دڵ دەکاتەوە .
- سور بوون لەسەر پاراستنی نهێنییەکانی کار.
- نەرمی و چاکەخوازی و لێبوردەیی لەکاردا .
- ڕێزگرتنی یاساو پەیڕەو و ڕێنماییەکان.
- خۆت بەدور بگرە لەو دیارییانەی، بەروکەش دیاریین و لەناوەڕۆکدا بەرتیلن.
- پەرەپێدانی گیانی ئینتیما بۆ دامەزراوەو خۆشەویستی کار .
- ڕاستگۆیی لە مامەڵەدا .
- بەدەستهێنانی پاڵنەری نێوخۆیی .

- دەستپێشخەری .
- دیاریکردنی ئامانج .
- بەدەست خستنی بەهرەی پەیوەندی کردنی ڕاست و گونجاو .
- بەهرەمەندی لە شیکردنەوەو چارەسەری کێشەکاندا .
- ڕۆشنبیرو بیرفراوانبە .
- بەردەوام بوون لە خوێندنەوەی ژیان و بارودۆخی بەڕێوەبەرە گەورەو مەزنەکان.
- یەکێك لەکارە گرنگەکانی باش بەڕێوەبردن، بریتیە لە بیرکردنەوەی بەردەوام.
- بیرکردنەوە لەئاکام و دەرەنجامەکان، چونکە کارەکان هەندێکیان پەیوەستن بەهەندێکی تریانەوە .
- بایەخدان بە کارە بچوکەکان، هەر وەك چۆن بایەخ بەکارە گەورەکان دەدەیت .
- بەردەوام بە لەسەر تۆمارکردنی هەموو شتێك لەسەر کاغەز وەك ڕێکەوتنامە، ئەنجامی کۆبونەوەکان، چونکە ئەگەری لەبیر کردنی زۆرە.
- بوار بۆ کەسانی تر بڕەخسێنە، دەبینیت چۆن بە دەسکەوتەکانیان سەرسامت دەکەن.
- بەڕێوبەری سەرکەوتوو پێویستە سوکایەتی و گاڵتەجاری قبوڵ نەکات، ژیان لەسەر هیچ کەس ڕاناوەستێت .
- توانای زانینی بڕیاری دروست .
- هەرگیز شەرم مەکە، کە دان بە نەزانینتدا بنێیت، بەڵکو چارەسەری بکە بە ئەزمونی پسپۆڕان و شارەزایان .
- سەرکردەی بەڕێوەبردن کارا نابێت، گەر هاتو دەسکەوتەکانی لەنهێنیدا مانەوە.
- سەرکەوتن نرخەکەی کۆششی ساڵانێکی دوور و درێژە.

سەرچاوە: صفات الموظف الناجح، الانترنیت .



حەق و ناحەق

دەڵێن ڕۆژێکیان حەق و ناحەق پێکەوە پیاسەیان دەکردو کەوتنە وتووێژکردن :

ناحەق وتی : من لەتۆ سەربەرزترم .

حەق وتی :من پێیەکانم جێگیر ترو دامەزراو ترە .

ناحەق وتی : من لەتۆ بەهێز ترم .

حەق وتی : من لەتۆ زیاتر دەمێنمەوە (بەردەوام ترم) .

ناحەق وتی: کەسانی بەهێزو خۆشگوزەرانم لەگەڵدایە.

حەق وتی : (وکذلك جعلنا فی کل قریة اکابر مجرمیها لیمکروا فیها وما یمکرون الا بانفسهم وما یشعرون). الانعام ١٢٣

واتە: بەوشێوەیە لەهەموو شارێکدا گەورەترینی تاوانبارانیمان کرد بەدەستەڵاتدار، بۆئەوەی پیلان و فێڵ بکەن لەو شارانەدا، وەفێڵ و پیلان ناکەن لەکەس بێجگە لەخۆیان، بەڵام هەستی پێناکەن.

ناحەق وتی : دەتوانم ئێستا بتکوژم .

حەق وتی : بەڵام نەوەکانم گەر دواتریش بێت هەر دەتکوژنەوە .

و : لەعەرەبییەوە(بڕوو)

چۆن مامەڵە لەگەڵ کێشەکانماندا بکەین ؟!

ئا: سەرنوسەر

سروشتی ژیان وایە بێ کێشەو گرفت نییە، هەر یەك لە ئێمە رەنگە رۆژانە توشی چەندین گرفت بینەوە جا گرفتەکان خێزانی بن یان کەسی بەهۆی کار و پیشەو وەزیفەوە بن یان هەر هۆکارێکی تر. کێشە زۆرجار رەنگدانەوەی کاروچالاکییە ئەوانەی کار و چالاکیان لە بوارە جیاجیاکاندا هەبێت، زیاتر ئەگەری زۆربونی کێشەیان هەیە، ئەوانەی بازنەی چالاکیەکانیان بچوك بێت کێشەو گرفتەکانیان بەر تەسك دەبێتەوە، بەڵام گرنگ ئەوەیە مامەڵەیەکی تەندروست لەگەڵ کێشەکاندا بکەین، و بەدوای چارەسەری واقعیدا بگەڕێین؟

بۆ ئەم مەبەستە باس لە چەند رێوشوێنێك دەکەین بە هیوای ئەوەی رێنماکەرمان بن بۆ زاڵبون بەسەر کێشەکان و راپەڕاندنی کارەکان و بەدەستهێنانی سەرکەوتن و هەریەکەو بەپێی هەلومەرجی خۆی سوود لەوخاڵانە وەربگرێت :

١_ سەرەتا پێویستە بۆ هەر کێشەیەك شیکردنەوەی زانستی و بابەتیمان هەبێت تا هۆکارەکان بزانین، رەفتاری تاکەکان بەو شێوازە هۆکارەکەی بۆ چی دەگەڕێتەوە، دواتر بڕیاری دروستی واقعی بدەین، بڕیارێك کە توانای جێبەجێکردنی هەبێت، ئەمەو لەرووی دەرونیەوە ساز و ئامادەبین بۆ چارەسەری کێشەکە.

٢_ پێویستە هەر کەسێك ئامانجەکانی بەنوسراوی دیاری بکات و بەرونی دایڕێژێت تا سەرسام نەبێت لەکاتی هەنگاونان بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان، چونکە تا ئامانجەکان رون بن و توانای جێبەجێ کردنیان هەبێت رێگاکانی گەیشتن بە ئامانجەکانیش دیار و رون دەبێت .

٣_ چاك وایە هەر کەسێك هەموو کێشەکانی تری دیار بکات، رێگاکانی چارەسەری بۆ بدۆزێتەوە، بۆ زانینی ئاستی پەیوەندی ئەو کێشانەی بە دواخستنی کارەکانەوە، جا پێویستە مرۆڤ ئامانجەکانی دیاری بکات، چەندە ئەو ئامانجانە توانای جێبەجێکردنیان هەیە، چۆن بگاتە ئەو ئامانجانە. ژیان بەبێ ئامانج مەترسیدارترین هۆکاری دواخستنی هەموو کار و شتێکە.

٤_ بۆ ئەوەی مرۆڤ رازی بێت بە پێویستی ئەدان کارەکان، پێویستە ئەو سودانەی بەهۆی ئەدای کارەکانیەوە دەستی دەکەوێت دیاری بکات. بلیمەتی کەسی سەرکەوتوو توانای لەهەڵبژاردنی ئامانجەکان و کارەکانیدا هاندەر و پاڵنەر و بەخشین و هاندانی دەرونی و هێزو وزەی پێویسی دەداتێ، بۆ جێبەجێ کردنی کارەکان، پێویستە مرۆڤ خەڵاتی خۆی بکات، لەجێبەجێ کردنی هەر ئەرك و کارێکدا هەر چەندە بەخشینێکی سادەش بێت.

٥_ پێویستە ماوەیەکی دیاریکراو دابنێیت بۆ چارەسەرکردنی کێشەیەك یان کارێك پابەند بیت بەو کات و وادانەوە، هەروەها چاکوایە کاتی کارکردن دیاری بکەین بۆ نمونە ماوەی کاتژمێرێك کاربکەین، بۆ ماوەی ده خولەك پشوو بدەین .

٦_ پێویستە بگەڕێین و پشکنین بکەین سەبارەت بە هۆکارەکانی بەفیڕۆدانی کاتەکان، پەلاماردەری کاتەکانت ـەناو بەرە، کات دیاری بکە بۆ کۆکردنەوە و خوێندنەوەی ـیمێڵەکان، گەڕان لە ماڵپەڕەکانی ـینتەرنێت و تەلەفۆن کردنی ـێویست.

٧_ پێویستە کەشوهەوای کۆمەڵایەتی چواردەوری کێشەکان چاك بکەین، ئەمەش بەچاککردنی پەیوەندیەکان دەبێت لەگەڵ کەسانی تر، هاوڕێ یان سەرۆك و بەرپرسی کارەکان .

٨_ چاك وایە لە کارە گەورە و گرانەکانەوە دەست پێ بکەیت و دابەشی بکەیت بۆ چەند بەشێکی بچوك تا بتوانیت جێبەجێی بکەیت گەر واش نەکرا دەکرێت دابەشی بکەی بۆ یەکەی بچوکتر، گرنگ ئەوەیە دەست پێ بکەیت هەرچەندە بچوکیش بێت بەڵام بەردەوام بوون لەسەری بەشێوەیەکی رێك و پێك رۆژانەو، هەفتانەو مانگانە بەپێی سروشتی کارەکە. گەر لە رووی دەرونیەوە ئەستەم بوو بۆ کەسێك کارێکی دیاریکراو ئەنجام بدات با دەستی لێ هەڵگرێت و هەستێت بەئەنجامدانی کاری دواتری بەپێی لیستی یەکەمایەتی کە بۆخۆی دیاریکردووە، بەکورتی پێویستە

مرۆڤ خۆشەویستی هەبێت بۆ ئەو کارەی کە دەیکات و ئەو ئەرکانەی لەسەر شانیەتی خۆشی بوێت.

٩_ پێدەچێت لەناکاودا مرۆڤ هەست بەخۆشی بکات و حەز بەبەردەوامی کارکردن بکات دوای ئەوەی دەیبینێت لەکارەکانیدا سەرکەوتوو بووە، پێشتر بڕیاری وابوو بۆ ماوەیەکی کورت کار بکات، بەڵام ئێستا حەز دەکات بەردەوام بێت ئەمەش حاڵەتێکی ئاساییە بەڵام بەمەرجێك زۆر شەکەت و ماندووی نەکات و جارێکی تر توشی بێزاری بکات.

١٠_ بۆ ئەوەی مرۆڤ ئەو ئەرکانەی پلانی بۆ داناوە لە بیری نەکات بەهۆی سەرقاڵی ژیانی رۆژانەوە، پێویستە شتێك بەکاربێنێت بۆ یادختنەوە وەك زەنگی مۆبایل یان هەر شێوازێکی گونجاوی تر.

١١_ پێویستە مرۆڤ فێری وتنی وشەی نەخێر بێت، تا کات و هەوڵ و کۆششەکانی بەهەدەر نەچێت ، زۆر هەست بە شەرم و ئیحراجی دەکەین گەر بەکەسێك بڵێین ناتوانین نەخێر، هەرچەندە کاتمان نەبێت یان شارەزایمان نەبێت لە ئەنجمدانی ئەو کارەدا، یان حەزی لێ ناکەین بۆ ئەوەی خەڵکی تورە نەبێت یان لەبەر رێزو خۆشەویستییان ناتوانین بڵێین نەخێر.

١٢_ باشترین رێگا بۆ چارەسەر کردنی کێشەیەك یان ئەنجامدانی کارێك ئەوەیە یەکسەر ئەنجامی بدەیت دوای دەرکەوتنی ئەمە نەریتێکی ئیجابییە، دەکرێت هەموو کەسێك خۆی لەسەر رابێنێت.

١٣_ ئەرێنی بە لە بیرکردنەوەدا و تەنها بیر لەو کێشانە مەکەرەوە کە بەهۆی دواکەتنی کارەکەتەوە سەرهەڵدەدا، هەروەها بیر لەسود و ئەرێنیەکانیش بکەرەوە کە دەستت دەکەوێت.

١٤_ زۆر کار و سەرقاڵی هەیە مرۆڤ خۆی پێوە خەریك دەکات وا دەزانێت ئەنجامدانی زۆر پێویستە لەکاتێکدا دەردەکەوێت کە هیچ پێویست نییە و بۆ ژیانیشی گونجاونییە، پێویستە مرۆڤ

ئەو کارانە بزانێت و بیسڕێتەوە لە لیستی ئەرکەکانی چونکە حەزی لێ ناکات .

١٥_ ئامادەسازی بکە بۆ ئەنجامدانی کارەکانت چونکە زۆر کار و چالاکی بەبێ رێکخستنی پێش وادە ئەنجام نادرێت .

١٦_ ترس لەناختدا دەربێنە لە خەڵکیش مەترسە، لە بڕیاردانی خەڵکی لەسەر ئەنجامی کارەکانت سڵ مەکەرەوە، لەکاتێکدا ئەوەی لەتواناتدا هەبووە کردوتە و دریغیت نەکردووە.

١٧_ گەر کەسێکی نمونەییت یان حەز دەکەیت نمونەیی بیت لە جێبەجێکردنی کارەکانتدا بەچاکترین شێوەی نمونەیی گەر تۆ لەو کەسانە بویت، بزانە کە حەز کردن لە ئەدای نمونەیی لە دووی زۆرێك لە دواخستنی کارەکانەوەیە دوور کەرەوە لەم شێوازە .

١٨_ کەسێکی واقعی بە، خوای گەورە هەر کەسەو بەپێیی توانای خۆی داوای لێدەکات، خۆت توشی شڵەژان و شەکەتی مەکە زیاتر لەوەی لە تواناتدا هەیە، کارەکان ئەنجام نادرێت تا کاتێك چوارچێوەی دیاریکراوی گونجاوی بۆ دەرەخسێت .

١٩_ ئاگاداری بیروکەکانت بە، چونکە دەگۆڕێن بۆ وتە، ئاگاداری وتەکانت بە وتەکان دەگۆڕێن بۆ کردار چاودێری کارەکانت بکە دواتر دەبێتە نەریت بۆت.

٢٠_ بەپێیی توانا هاوسەنگی بکە لەنێوان ژیانی تایبەتی و ژیانی پیشەییت، وریابە لە پەشیمانی و گومانی دەرونی.

٢١_ ژیانت رێکخە لەسەر رۆیشتن و نەرینێکی دیاریکراو بۆ جێبەجێکردنی کارەکانت، رۆتین بێزارکەرە بەڵام ئەو کەلێنانەش دەگرێت کە دەکرێت بەکاربهێنرێت بۆ دواخستن، رۆتین یارمەتی دەرە بۆ لەناوبردنی دواخستنی کارەکان.

٢٢_ لەیەك کاتدا هەڵمەستە بە ئەنجامدانی کاری زۆرو جۆراوجۆر، چونکە ئەوە تواناکانت پەرش و بڵاو دەکات و وات لێدەکات دەست بە بابەتی زۆر بکەیت بێ ئەوەی هیچیانت تەواو کردبێت .

٢٣_ بەردەوام نووسینگەکەت رێکبخەو خاوێنی بکەرەوە لەکاغەزو پیاڵەو فنجان و مەهێڵە شت کۆبێتەوە لەسەر مێزەکەت.

٢٤_ فێڵ لەخۆت مەکەو نەرمی مەنوێنە لەگەڵ خۆتدا لەقبوڵکردنی پاساودا، ئەوانەی تووشی نەخۆشی دواخستن بوون، مامۆستاو پسپۆڕن لە دروستکردنی هێنانەوەی بەڵگەو پاساودا بۆخۆیان و خەڵکی تریش. بەردەوام ئەو پرسیارە لەخۆت بکە سەبارەت بەهۆکاری راستەقینەی دواخستن، بەدەروونی خۆت بڵێ ئایا ئەم هۆکارانە راستەقینەن؟

٢٥_ بەردەوام رۆژانە وەرزش بکە گەر بۆماوەی نیو سەعاتیش بێت .

٢٦_ پەرە بەتواناکانت بدە، لایەنە ئەرێنییەکانی ژیانت کارا بکە .

٢٧_ فێری سوپاسکردن بەبە، چونکە کلیلی سەرکەوتنە بەهۆی ئەو گاریگەرییە باشانەی لەسەر دەوروو بەر بەجێیدێڵێ .

٢٨ _ گەر توانیت گۆڕانکاری لەژینگەی کارەکەتدا بکە، چونکە گۆڕانکاری هاندانی تازەت پێدەبەخشێت.

٢٩_ هێزی کاریگەری بیرۆکەکانت لەسەر خۆت بەکاربێنە ، بەردەوام وابیرکەوە کەتۆ دەتوانیت ئەو ئەرکە واقعییانەی لێت داواکراوە جێبەجێبکەیت ، بەردەوام بەخۆت بڵێ من دەتوانم ئەم ئەرکە راپەڕێنم .

٣٠_ بایەخ بەتەندروستی و حەسانەوەت بدە.

چیرۆکی

پاشا و سێ وەزیرەکەی ؟؟

و: ئەمیر ئەحمەد عەبدولقادر
amirkoy@yahoo.com

ڕۆژێك لە ڕۆژان پاشا سێ وەزیرەکەی بانگ کرد و، داوای لە هەریەکێکیان کرد کە توورەکەیەك (کیسەیەك) ببەن و بڕۆن بۆ ناو باخ و باخاتی کۆشك، هەریەکەیان توورەکەکەی پڕبکات لە باشترین میوەی جۆراو جۆر، هەروەها داوای لێکردن کە لە کارەکەیاندا پاڵپشتی و یارمەتی لەکەس وەرنەگرن، وەزیرەکان سەریان سوڕما لە داواکاری پاشایان، بۆیە هەریەکەیان توورەکەکەی دەست دایەو بەرەو باخی کۆشك ڕۆیشتن.

وەزیری یەکەم: پێداگری دەکرد کە پاشا لەخۆی ڕازی بکات بۆیە هەستا بە کۆکردنەوەی باشترین و نایابترین میوە و بەروبووم، بەردەوام بوو هەتا گونیەکەی پڕکرد لەم میوە باشانە.

بەڵام...

وەزیری دووەم: دڵنیا بوو لەوەی کەپاشا پێویستی بە میوە نیە و نایەوێت، هەروەها چاودێری چاك و خراپی میوەکانیش ناکات، بۆیە دەستی کرد بە کۆکردنەوەی میوە، بەبێ گوێ پێدان و بەتەمبەڵی، میوەی باش و خراپی لێك جیانەدەکردەوە، بەردەوام بوو تاوەکو گونیەکەی لێ پڕکردن.

بەڵام...

وەزیری سێیەم: گومانی ئەوەی نەبرد کە پاشا گرنگی بە ناوەڕۆکی گوونیەکان دەدات لەبنچینەدا، بۆیە هەستا بە پڕکردنی گوونیەکەی لە گیا و گۆڵ و پووش و پەڵاش و گەڵای دار، هەتا گوونیەکەی لێ پڕ کردن.

بۆ ڕۆژی دواتر پاشا داوای کرد هەرسێك لە وەزیرەکان بە گونیەکانیانەوە و ئەوشتانەی کەکۆیان کردۆتەوە بێن بۆ لای.

کاتێك وەزیرەکان هاتن بۆ لای پاشا، پاشا فەرمانی بە سەربازەکانی کرد، کە هەرسێ وەزیرەکان ببەن بۆ بەندیخانەو بەندیان بکەن، هەریەکەیان بە جیا لە ژوورێکی تەنیایی لە گەڵ گوونیەکانیان و ئەو شتانەی کە کۆیان کردۆتەوە، بۆ ماوەی سێ مانگ، لە بەندیخانەیەکی دوور، کە بەهیچ شێوەیەك دەستی هیچ کەسێکیان پێنەگات، جا ئەو کەسە هەر پلەو پایەیەکی هەبێت، هەروەها خواردن و خواردنەوەشیان لێ قەدەغەبکرێت.

وەزیری یەکەم: دەست دەکات بەخواردنی باشترین میوە کە کۆی کردبووەوە تاوەکو سێ مانگەکە تەواو دەبێت.

بەڵام...

وەزیری دووەم: ژیانی بە ناگوشادی کەم توانایی بەپشت بەستن بە میوە باشەکان کە کۆی کردبووەوە بەست تاوەکو سێ مانگە کە تەواو بوو.

بەڵام...

وەزیری سێیەم : لە برسانا مرد پێش ئەوەی مانگی یەکەم کۆتایی پێ بێت.

بەم شێوەیە پرسیار لە خۆت بکە تۆ لە کام جۆری لە وەزیرەکان؟؟؟

ئێستا تۆ لە باخ و باخاتی دوونیا دایت؟؟

تەواو سەربەستیت هەیە، لە کۆکردنەوەی چاك و خراپدا، بەڵام سبەی کاتێك ((پاشای پاشایان)) فرمان دەکات کە بەند بکرێیت لە ناو گۆڕەکەتدا، لەو ژوورە تەنگ و تاریکەدا بەتەنیایی.

لێرەدا چ گومانێك دەبەیت، کە چ شتێك بە کەڵکت بێت، جگە لەو کردەوە چاکانەت کە لە ژیانی دوونیاتدا کۆتکردبوونەوە؟؟؟

پووختەی چیرۆکەکە...

ئەمرۆ کۆتا ڕۆژی تەمەنتە کە لە ژیاندا ماوەتە؟؟

هەمیشە پێداگری بکە لەوەی کە کردەوەی چاك و باش کۆبکەیتەوە لە سەر زەوی، بۆ ئەوەی گوزەرانی باشی پێ ببەیتە سەر، بەوەی بە دەستەکانی خۆت بەدەستت هێناوە لە ناو گۆڕ و لە دوارۆژدا...

لە بەرئەوەی دواتر پەشیمانی دادت نادات...؟؟؟