بره‌و

گۆڤارێکی بواری پەرەپێدانی مرۆیی گشتییە
ژمارە (9) شوباتی 2013

٣

٢٨

٦

٣٢

٩

٤٢

١٦

٤٦

٢٣

راوێژکاران

شـەماڵ مـوفـتـی د.کەریم ئەحمەد

د.سادق عەزیز خۆشناو د. ئەحمەد وەرتی

خاوەنی ئیمتیاز

نەوزاد سەلام خۆشناو

٠٧٥٠٤٥٣٢٢٢٤

khoshnaw_n@yahoo.com

سەرنووسەر

یاسین ئەحمەد زەنگەنە

٠٧٥٠٤٣٣٨٥٨٧ - ٠٧٧٠١٤٨٨٩٦٢

yaseenzangana@yahoo.com

بەڕێوەبەری نوسین

عەلی ئیبراهیم حەسەن

دەستەی نوسەران

ئومێد مستەفا

ئیحسان برهان الدین

ئەمیر ئەحمەد عەبدولقادر

ئیمان ناصح

بەشی ریکلام

٠٧٥٠٤٢٠٠٦٥٦

تایپیست

هاوڕێ یاسین

دیزاین گۆڤاری بڕیار

ناردنی بابەت و پەیوەندییەکان لەرێگای سەرنوسەرەوە دەبێت.

نرخی 2500 دینارە

هەولێر- شەقامی ئیسکان بەرامبەر ڕاین مۆڵ

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

دەستپێك

سەرنووسەر

هاوسەنگی لە گەمەی سێرك ئەستەم ترە !!!

– زۆرجار لێرەو لەوێ وتار و نوسین و گۆشەنیگا دەربارەی راگرتنی هاوسەنگی لە ژیاندا دەخوێنینەوە، و هەر یەك لە روانگەی دیدوبۆچونی خۆیەوە تاوتوێی دەكات و خاڵ ریز دەكات، هی وایان هەیە هێندە تیۆرییە خاوەنەكەشی ناتوانێت لە ژیانی خۆیدا پراكتیزەی بكات، ئەمەش بێگومان بێ هۆ نیە، راگرتنی هاوسەنگی وە نەبێ كارێكی ئاسان بێ، مرۆڤ بە سانایی پیادەی بكات، هاوسەنگی هەوڵ و كۆشش و هزرو ژیری و زاڵبوون بەسەر خوددا دەخوازێت. دەكرێت بڵێین:راگرتنی هاوسەنگی وەك تێپەڕبوون یان راكردن بەسەر گوریسی یاری سێركدا وایە، ئەمەش تواناو مەهارات و لێهاتوویی دەوێت.

– مرۆڤەكان بە زۆری لەنێوان زێدەڕۆیی و بەفیرۆدانداندان، زێدەڕۆیی لەبوارێكی ژیان و كەمتەرخەمی لە بوارەكانی تردا. بۆیە دەبینین دەرەنجام هەست بەخۆشی و چێژ و شادومانی ناكەن و جگە لە حەسرەت و ماندووبوون هیچی تر نادورنەوە.

– هەموو مرۆڤێكی نۆرماڵ ئەم پێداویستسانەی هەیە وەك: ژیانی پیشەیی و بژێوی ژیان، لایەنی رۆحی و پەرستش، ژیانی خێزانی و كۆمەڵایەتی، پشوو و حەوانەوە، وەرزش و حەزو خولیای هونەری، رۆشنبیری....تاد، پێویستە بۆ هەریەكەیان كاتی گونجاو تەرخان بكات و هێندەی خۆی بایەخی پێ بدات.

– بۆ نموونە هەركات توانیمان ئەركەكانی ئەورۆژەمان بەتەواوی جێبەجێ كرد، ئەوا لەناخەوە هەست بەخۆشی و حەسانەوەو ئارامی دەكەین، گەیشتن بەم هەستە لە راپەراندنی كاروباردا كارێكی وا ئاسان نیە، بەڵكو پابەند بوون بەرێكخستنی كات و هاوسەنگی دەخوازێت.

– كەسانی وا هەیە لەكارو كاسبی پارەپەیداكردندا سەركەوتنی باشی بۆ خۆی تۆمار كردووە و ماڵ و سامانێكی وای كۆكردۆتەوە رەنگە بەچەند نەوەیەكی دوای خۆی تەواو نەبێت، بەڵام دەبینین لە رووی خێزانی و پەروەردەی منداڵ و بارەكانی تردا حاڵی شڕو وێرانە و كەس خۆزگەی پێ ناخوازێت، لەناو چەندین قەیراندایە و تەنانەت چێژ لە ماڵ و سامانەكەشی وەرناگرێت تووشی چەندین نەخۆشی درێژخایەن بۆتەوە، مەپرسە كەس بەحاڵی نەبێت.

هەركات نەمانتوانی هاوسەنگی بپارێزین و لەبوارێكدا رۆچووین لەسەر حیسابی بوارەكانی تر، ئەوا بێگومان دەبێت باجەكەی بدەین و زۆرجاریش باجەكان هێندە نرخیان قورسە ژیانمان پەشێوو شپرزو ناسۆر دەكات.

گرفتی دڵەڕاوکێ، لای ئەو خوێندکارانەی تازە دەچنە زانکۆ

د. ڕێدار محمد امین
پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونییەکان

بوونی بڕێك لە دڵە ڕاوکێ شتێکی ئاسییە لە هەر مرۆڤێکدا،گۆڕینی ژینگەو شوێنی کار،یان نیشتە جێبوون، هۆکاری ئاسا یی و ڕاراپین و فشار بۆ دەروونی مرۆڤ دروست دەکەن، چونکە مرۆڤ کەمترین زانیاری و ئەزموونی لەم ژینگە نوێیانە هەیە، وەك بەشی ناوخۆیی و،بوونی هاوڕێی تازە لەم بەشە ناوخۆییانە،یان لە کۆلێژ،،مامەلە کردن لەگەڵ کەسی نوێ، کەسایەتی نوێ، بیرو بۆچونی نـوێ، ژیانی کۆمەڵایەتی نوێ، فشاری خوێندن،ڕێکخستنەوەی لایەنی ئاتر بوری،بیر کردنەوە لە دوارۆژ،نـمرە هێنان،ئەمانە هەموویان دەینە هۆی ڕاراپی و فشار دروسـت کـردن لەمانەش زیاتر بۆ یەکەمجار دوورکـەوتـنـەوە لە مـاڵ و هەڵگرتنی بەر پرسییارییەتی نوێ بەبێ پاڵپشتی ئەندامانی خێزان، دڵـەڕاوکـێ و فشارەکە زیاتر دەکات.

ئەم فشارو دڵەڕاوکییانە لە زۆر بەی خوێندکاران هەیە و بە شتێکی ئاسایی دادەنرێت، چونکە دوای ماوەیەك بزر دەبن و خوێند کارەکە دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی جارانی، بەڵام ئەگەر ئەم حاڵەتە بەردەوام بـوون،ئـەوا دەبـنـە گرفتی دڵـە راوکـێ. بەتاییبەت لەو خوێندکارانەی بەر چوونە زانکۆ گرفتی دڵە ڕاوکێیان هەبووە.

بۆیە زوو ناسینەوەی ئەم حاڵەتانەو

یارمەتی دانی خوێندکاران هەنگاویکی گرنگە، ئەوەی جێگای داخە هیچ پشکنین و هەڵسەنگاندنێکی دەروونــی بــۆ ئەم خوێندکارانە ناکرێ لە کاتێکدا زۆربـەی خوێندکاران نازانن چۆن مامەڵە لەگەڵ فشارو دڵەڕاوکێ بکەن،چو ڕاوکێ بکەننکە بە درێژای ١٢ ساڵی خوێندن ئەلف و بێ ی سایکۆلۆژیاشیان نەخوێندووە.

بۆیـە زور گـرنـگـە هـەر یـەك لە خوێـنـدکـارەکـە، مامۆستایان، خێزانی خوێندکارەکە شارەزایی تـەواو لە سەر نیشانەو گرفتەکانی دڵە ڕاوکێ پەیدا بکەن، تاکو بەزووترین کات ئەم گرفتانە بناسنەوە و ڕەوانەی لای پزیشکی دەروونی بکەن چونکە لە کاتی بوونی ئەم هەموو گۆڕانکاریە کتوپڕ و نوێیەو بوونی دڵە ڕاوکـێ و ڕاڕایـی زور، کاریگەری زوری لەسەر توانای ئەقڵی و جەستەیی جێ دەهێڵێت.

دڵە ڕاوکێ چیە ؟

هـەر ڕۆژێـك تاقی کـردنـەوەم هەبێت، زۆر توشی دڵە ڕاوکـی دەبـم ئۆقرەم لێ دەبڕێت خواردن و میزاجم تێك دەچێت، ئـەو شـەوە ناخەوم یـان کەمێك دەخـەوم کـە تاقیکردنەوەکە تـەواو بـوو، منیش چاك دەبمەوە، بەڵام ماویەکە دوای تاقی کردنەوەش دڵە ڕاوکێم هەیە.

ناوە ناوە، بەبێ بیر کردنەوە لە هیچ ترس یان گرفتێك توشی دڵە کوتان دەبم، لەگەڵدا هەناسەم سوار دەبێت هەندێك جار وادەزانـم دەخنکێم، ئەم حاڵەتە زیاتر لە ١٠ خولەك دەخایەنێت و دوایی دەگەڕێمەوە دۆخی جارانم.

هەمیشە هەستم بە ناڕەحەتی دەکرد، لە گەدەدا، هەستم دەکرد ڕیخۆڵەکانم پڕن لە گاز، هەمیشە ترسێك باڵی بە سـەردا کێشاوم، نەم دەزانی سەرچاوەی ئەم ترسە چیە ؟ من هەموو شتێکم بەڕەش یان سپی دەبینیلەزۆربەی حاڵەتەکانیشدا تەنها ردبە ڕەش دەمبینی.

ئەم نامیلکەیە هەوڵێکە بۆ ناساندنی دڵەڕاوکێ، هۆکارەکانی،کاریگەریەکانی و چی بکەین بـۆ ئـەوەی دڵـە ڕاوکێ کەم بکەینەوە،لە هەمان کاتداهەوڵێکە بۆ دڵدانـەوەی هـاورێ و خزم و کـەس لەبارەی ئەم گرفتە

دڵە ڕاوکێ چیە؟

بریتی یە لە حاڵەتیکی ڕاڕایی و ترس، لە داهاتودا،جا ئەم داهاتوە نزیك یان دوور بێت لە کاتێك نازانین چ ڕوو دەدات،هەر یەك لە ئێمە ناوە ناوە توشی دڵە ڕاوکێ دەبێت، زۆر خەڵك باس لە ڕاڕای،گـرژ، ئائارامی و ترس دەکـەن لەکاتی تاقیکردنەوە، چوون بۆ نەخۆشخانە،ئەنجامدانی چاوپێکەوتنی تەلەفزیۆنی،یان دەست پێکردنی کارێکی نوێ،تۆ ڕەنگە هەست بە ناڕەحەتی بکەیت و ترس لەوە هەبێت لەم کارە سەرنەکەویت، بەم شێوەیەش ئەم ڕاڕایە کاریگەری لەسەر خەو، خواردن،و توانایی تەرکیز کردن هەیە. ئەگەر هەموو شتەکان باش بوون دڵە ڕاوکێ نامێنێت. دڵە ڕاوکێ ی کاتی یان بڕی کەم لەو دڵەڕاوکێ یە بۆ مرۆڤ بەسودە، چونکە هانت دەدات بخوێنیت، کارەکە بە جوانی بکەیت، بـەڵام ئەگەر دڵـەڕاوکـێ یەکە لە حاڵەتی خۆی زیاتر بوو،ئەوا کاریگەری لەسەر کار و چالاکی و بیر کردنەوەت دەبێت.

لەبەر چی هەندێك خەڵك لەهەندێکی تر زیاتر توشی دڵە ڕاوکی دەبن؟

زۆر فاکتەر هەن دەبنە هۆی سەرهەڵدانی دڵەراوکێ،ڕەنگە شتێکی ناخۆش لە ڕابـردوو ڕوویـدابـێـت،وئـەو وەختە تۆ نەتوانیت وەك پێویست مامەڵەی لەگەڵ بکەیت،بۆیە ئێستا دڵەڕاوکێت هەیە،چونکە هەمان حاڵەت هەیەو دیسان نازانیت چۆن مامەڵەی لەگەڵبکەیت،بۆیە دیـسان توشی ڕاڕایـی و دڵە ڕاوکـێ دەبیت. لەوانەیە ڕاڕاییت هەبێت لە بارەی دوا ڕۆژدا هەندێك جار ئەگەر ئێمە هەست بکەین کەوا ناتوانین کۆنترۆڵی هەندێك لایەنی ژیانمان بکەین، ئەوا توشی دڵە ڕاوکێ دەبین، بەتایبەت بیر لـەو شتانە دەکەینەوە کـەوا لـەدەرەوەی کۆنترۆڵی ئێمەدان وەك بۆ نموونە:

تـرس لـە تـوش بـوون بـە جەڵـتـەی دڵ.شیرپەنجە،لەدەستدانی کار،تەنانەت هەندێك جار دڵەڕاوکێیەکەمان گەورەتر دەبیت و ترسمان لە تەقینەوەی بۆمبی ناوکی .بوومەلەرزە .لافاو ..... هتد دەبێت

هـەنـدیـك جـار بـەهـۆی شـێـوازی پەروەردەکردنەوە مرۆڤ توشی دڵە ڕاوکێ دەبـێـت وەك ستایلێکی ژیـانـی لـێ دێـت، لەوانەیە ئەندامانی خێزانەکەت بە گشتی ژیان بە شوێنێکی پڕ مەترسی ببینن

بـۆمـاوە، مـامـەڵـەی ڕۆژانـە،فـشـاری ژیـان،کـەسـایـەتـی،پـەروەردەی خـێـزان، ئەمانەهەموویان کاریگەریان لەسەر دروست بوونی دڵە ڕاوکێ هەیە.

جگە لـەمـانـە بـەبـەردەوام خــواردن و خـواردنـەوەی، چا، قاوە،شەکری زۆر،خواردنی خـراپ، بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر ماندوو بوون، فشاری ژیان، زیانی لاوەکی هەندێك دەرمان، هەمووی دەبنە هۆی زیاد بوونی دڵەڕاوکێ

پـاش مـاوەیـەك لە دڵەڕاوکێی ئاسایی، هەندێك هەندێك خەڵك دەست دکەن بەترس لـە دڵـە ڕاوکـێ بەتایبەتی ترسی ئـەوەی نەتوانن کۆنترۆڵی بکەن (ترس لە ترس)، بەم شێوەیەش لە بازنەیەکدا دەخولێنەوە،ئەوان توشی دڵە ڕاوکێ دەبن چونکە تر سیان لە نیشانەکانی دڵە ڕاوکێ هەیە.

کاریگەرییەکانی دڵە ڕاوکێ چین؟

دڵە ڕاوکێ کاریگەری لەسەر هەریەك لە جەستەو دەروون هەیە

کاریگەرییە جەستەییەکان

زیـاد گرژبوونی ماسولکوکان دەبنە هـۆی مـانـدوو شەکەت بوون،هەناسەدانی خێرا دەبنە هۆی ئـەوەی کەسەکە هەست بە گێژبوون،سەر سووڕان و لەرزین بکات و هەندێکجاریش باسی لە ژانـە سەرێك دەکات لە شێوەی دەرزی ئاژنین،زیاد بوونی فشاری خوێن وای لێ دەکات زیاتر هەست بە لێدانی دڵ بکات، بەهۆی گۆڕانی خوێن لە کۆئەندامی هەرس هەست هێڵێنج هاتن دەکـات و لەوانەیە بڕشێتەوە،گرژبوونی کۆئەندامی دەمـار وای لێدەکات زوو زوو بچێتە ئاودەست بۆ میزکردن و هەست بە ناڕەحەتی بکات لە سکیدا.

کاریگەرییە دەروونییەکان

بریتین لە ترس،هۆشیاری زۆر،ئۆقرە نەگرتن و ئـارام نەگرتن، ڕەنگە حەزێکی زۆرت هەبێت خەڵکانی تر دڵت بدەنەوە و پشت بەوان ببەستی.

شێوازی بیر کـردنـەوە ت دەگـۆڕێـت،و هەموو شت بە ڕەش بینی دەبینی و پێت وایە هەموو شتێك بەرەو خراپی دەڕوات،بۆ نموونە کاتێك لە چاوەڕوانی هاوڕێیەکت دایت و ئەو دواکەوتووە، تۆ ترسی ئەوەت هەیە توشی ڕووداوبووە،یان هەر نایەویچت ببینێت، بـەڵام لە ڕاستیداهیچیان نیەو ئۆتومبیلەکەی دواکەوتووە.

ناظم عبدالله

ئه‌ڵقه‌ی دووه‌م

هۆكاره‌كانی جوانی له‌ به‌هه‌شتدا

له‌ ڕوه‌ مادیه‌كه‌شه‌وه‌ خوای گه‌وره‌ به‌ شێوه‌یه‌ك مرۆڤی دروست كردوه‌، كه‌ هیچ دروستكراوێكی هاوشێوه‌ی مرۆڤی دروست نه‌كردوه‌، وه‌كو خوای گه‌وره‌ ئه‌فه‌رموێت: ﴿وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ﴾ التغابن:٣ یان ئه‌فه‌رموێ: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾﴾ التين:٤

هه‌روه‌كو پێغه‌مبه‌ر(صلى الله عليه وسلم) ئه‌فه‌رموێت له‌ شه‌وی میعراج دا یوسف پێغه‌مبه‌رم بینی (درودی خوای له‌ سه‌ر بێت): (أعطي يوسف (عليه السلام) شطر الحسن) مسلم

گێڕاویه‌تیه‌وه‌، وه‌ ئه‌م شێوه‌ جوانیه‌ مادیه‌یه‌ مرۆڤه‌ كان به‌ ڕێژه‌یه‌ك مرۆڤ ده‌ستی له‌ ناشیرین كردنیدا هه‌یه‌ وه‌كو خوای گه‌وره‌ ئه‌فه‌رموێت: ﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿٤١﴾﴾ الروم: ٤١

كه‌ به‌شێك له‌و (فساد)ه‌ پیس بونی ژینگه‌یه‌ به‌ هۆی مرۆڤه‌وه‌ ئه‌نجام ئه‌درێت كه‌ به‌ هه‌موشێوه‌یه‌ك كاریگه‌ری له‌ سه‌ر مرۆڤه‌كان جێ هێشتوه‌، خوای گه‌وره‌ ئه‌م بونه‌وه‌ره‌ی وا دروست كردوه‌ هه‌موی ته‌واو كه‌ری یه‌كترن، بۆیه‌ مرۆڤه‌كان هه‌رچه‌ند بیانه‌وێت جوانی خۆیان پیشان بده‌ن، ناتوانن جوانی ڕاسته‌قینه‌ی خۆیان بگێڕنه‌وه‌ چونكه‌ به‌شێكی په‌یوه‌ندی به‌ ژینگه‌و تایبه‌ت مه‌ندی سروشتی زه‌ویه‌ وه‌ هه‌یه‌، تا مرۆڤ له‌سه‌ر زه‌وی بێت جوانیه‌ مادیه‌ ته‌واوه‌تیه‌ كه‌ی بۆ ناگه‌ڕێنرێته‌وه‌، به‌و شێوه‌یه‌ی كه‌ خوای گه‌وره‌ له‌ بهه‌شتدا دروستی كردوه‌،به‌شێكیشی تایبه‌ته‌ به‌ سروشتی به‌هه‌شته‌وه‌ كه‌ دروست كراوه‌كانی ژینگه‌ی به‌هه‌شت به‌ گیان دارو بێ گیانه‌وه‌ هاوشێوه‌ی دونیا نیه‌، به‌ڵكو له‌جوانی وبارستایی وجموجوڵ وخواردن و ئاره‌زوه‌ مرۆییه‌كان زۆر جیاوازه‌ له‌وانه‌ی له‌ دونیادا هه‌یه‌،به‌ڵكوهه‌ر ناوه‌كانیان وه‌ك یه‌كن .

٣-٢ بالای ئاده‌م (درودی خوای له‌سه‌ر بێت) شه‌ست گه‌ز بووه‌، و تا ئێستا مرۆڤ بچوك ئه‌بێته‌وه‌.

له‌ كۆی ئه‌م ئایه‌ت و فه‌رموودانه‌ دا ئه‌گه‌ینه‌ ئه‌و ئه‌نجامه‌ی هه‌موو ئه‌و جوانی وتێروته‌سه‌لی له‌ بالاَو ته‌مه‌ن درێژییه‌ی كه‌ مرۆڤ له‌سه‌ره‌تاوه‌ هه‌ی بووه‌ تایبه‌ته‌ به‌كه‌ش وهه‌وایه‌كه‌وه‌ كه‌له‌ سه‌ره‌تاوه‌ مرۆڤ تێیدا ژیاوه‌، ژینگه‌ پاكی هۆكاری ته‌مه‌ن درێژی و ئه‌وه‌ هه‌مو مواصه‌فاته‌ به‌رزانه‌یه‌،وژینگه‌ پیسی وكه‌ش وهه‌وای خراپیش سه‌ره‌كی ترین هۆكاری ته‌مه‌ن كورتیه‌،بۆیه‌ ئه‌گه‌ر مرۆڤ بیه‌وێت ته‌مه‌نی درێژ بێت،پێویسته‌ به‌ خه‌می كه‌ش وهه‌وایه‌كی پاك وله‌بارو گونجاوه‌وه‌بێت، وه‌ ئه‌و ژینگه‌ نا ته‌ندروسته‌ی له‌ ئێستا دا مرۆڤ تیایدا ئه‌ژیت، سه‌ره‌كی ترین هۆكاری ته‌مه‌ن كورتیه‌، ئه‌و فه‌رموده‌یه‌ی پێغه‌مبه‌ریش (صلى الله عليه وسلم)وه‌كو موعجیزه‌یه‌ك، جگه‌ له‌ ڕاهاتنی مرۆڤ له‌گه‌ڵ ژینگه‌ی زه‌ویدا كه‌ وه‌كو ژینگه‌ی به‌هه‌شت نیه‌،هه‌واڵی ژینگه‌ پیسی زه‌مه‌نه‌كانی دوایی ئه‌دات كه‌ ئه‌فه‌رموێت: (ولا يزال الخلق ينقص حتى الآن) ئاده‌م (سه‌لامی خوای له‌سه‌ر بێت) تا له‌ به‌هه‌شت دایه‌ باڵا گه‌وره‌و دیمه‌ن جوانه‌، كاتێك دێته‌ سه‌ر زه‌وی كه‌م كه‌م نه‌وه‌كانی بچوك ئه‌بنه‌وه‌و شێوازیان ئه‌گۆڕێت، به‌ڵام كاتێك مرۆڤه‌كان ئه‌چنه‌وه‌ به‌هه‌شت ئه‌چنه‌وه‌ سه‌ر شێوه‌ی قۆناغی یه‌كه‌م كه‌ باوكه‌ ئاده‌ میانی له‌ سه‌ر بووه‌، ئه‌گه‌ر به‌نمونه‌ خه‌ڵكی وڵاتانی ئه‌سكندنافی وئه‌ڵمان ویۆنان به‌رانبه‌ر بكه‌ین به‌خه‌ڵكی هه‌ندێك له‌ وڵاتانی وه‌كو ئه‌فریقیا و، ئاسیای ناوڕاست و،هیندستان، به‌ هۆیی جیاوازی ژینگه‌كه‌یانه‌ وه‌ جیاوازیان هه‌یه‌، مه‌به‌ستم ئه‌وه‌ نیه‌ مرۆڤ ئه‌توانێت زه‌وی وه‌كو به‌هه‌شت لێ بكات، چونكه‌ زه‌وی هه‌ندێك صیفه‌ت و تایبه‌تی مه‌ندی خۆی هه‌یه‌ هه‌رچیه‌كی لێ بكه‌یت له‌ وه‌صفی زه‌وی بونی ده‌ر ناچێت، به‌ڵام هه‌ر ئه‌م زه‌ویه‌ نه‌بووه‌ كه‌ مرۆڤه‌ كان له‌ سه‌ری ته‌ندروستی وته‌مه‌نێكی درێژیان هه‌بوه‌ به‌تایبه‌تی له‌ سه‌رده‌می نوح (درودی خوای له‌ سه‌ربێت)؟. به‌ڵام ئه‌بێ ئه‌وه‌ بسه‌لمێنین كه‌ خوای گه‌وره‌ چۆن ژیانی دونیای به‌ ئه‌سباب سازاندوه‌و ﴿وَآتَيْنَاهُ مِن كُلِّ شَيْءٍ سَبَبًا ﴿٨٤﴾﴾ الكهف: ٨٤

به‌هه‌مان شێوه‌ ئه‌گه‌ر له‌ ئایه‌ته‌ كانی قورئانی پیرۆزو فه‌رموده‌كانی پێغه‌مبه‌ر(صلى الله عليه وسلم) وورد ببینه‌وه‌ ئه‌بینین خۆشی و ژینگه‌ جوانی به‌هه‌شتی به‌ هه‌مان شێوه‌ به‌ هۆكار دروستی كردوه‌، وه‌ جۆری كه‌ش وهه‌واكه‌ی جوانی به‌ دانیشتوانی بهه‌شت و به‌هه‌شتیه‌كان به‌خشیوه‌، سوننه‌تی خوای گه‌وره‌ وانیه‌ له‌ بیاباندا گووڵ و گوێز بروێنێت و، خورما له‌ كوێستان! ئێمه‌ له‌ گه‌ڵ سروشتی زه‌ویدا را هاتوین هه‌ر بێنج هه‌سته‌كه‌مان له‌گه‌ڵ زه‌ویدا مامه‌ڵه‌ ئه‌كات له‌ پشتی ئه‌وه‌وه‌ هیچی تر نازانین، بۆیه‌ ئه‌گه‌ر ته‌ماشای قورئان وفه‌رموده‌ی پێغه‌مبه‌ر(صلى الله عليه وسلم) بكه‌ین ئه‌بینین كۆمه‌ڵێك زانیاری سه‌ره‌تاییمان ئه‌داتێ تا وه‌كو له‌ چوار چێوه‌ی وێنه‌كێشانی ئه‌م زه‌وی و بونه‌وه‌ره‌ (التصوير الكونى) بچینه‌ ده‌ره‌وه‌، كه‌ خوای گه‌وره‌ ئه‌فه‌رموێت: ﴿يَوْمَ تُبَدَّلُ الْأَرْضُ غَيْرَ

چەند ئامۆژگارییەك بۆ چاككردنی جۆری ژیانمان!

شەماڵ موفتی

١- پەیوەندیت لەگەڵ ئاسماندا چاك بكە، چونكە تاكە ڕێگایە بۆ دڵنیایی و ئاسایشی ڕاستە قینەی ناخی مرۆڤ (دەرون و مێشك).

٢- بیركردنەوە لە ئەركەكانت، وە چۆن بڕیاری جێبەجێكردنیان دەدەیت، (واتا پلاندانان).

٣- پێنج تا دە خولەك تەرخان بكە بۆ ئاواتەكانت (بیانكە بە لیست) و بیركەرەوە چۆن هەنگاویان بۆ بنێیت و پلانی درێژخایەنیان بۆ بكێشیت.

٤-هەوڵ بدە ڕۆژانە (كارێك ئەنجام بدە كە پێت خۆشە بیكەیت. (شتێكی زەق و دیار بێت و بەكەڵك بێت چ بۆخۆت و چ بۆ خەڵك).

٥- هەوڵ بدە بە خەندە و ڕوخۆش بیت.

٦-هەمو ڕۆژێك هەوڵی فێربونی شتێكی بەسودی نوێ بدە.

٧- هەربیرۆكەیەكت لا پەسەند بو و حەزت كرد بڵاوی كەیتەوە، بڵاوی مەكەرەوە تا دایەلۆگ نەكەیت لەگەڵ كەسێك یان كەسانێكی پسپۆر لەو بوارەدا، تا زانیاریت زۆرتر بێت و بتوانی قەناعەت بەخەڵكی بكەیت.

٨- پیاسە بكە و هە ناسەی قووڵ بدە و دوركـەوەرەوە لە ڕوتین و كۆمپیوتەر و مۆبایل بۆ ماوەی نیو سەعاتێك.

٩ - بیرت نەچێ كە بۆ ماوەی ٢٠خولەك بچیتە ژێر خۆرەتاو، تا ڤیتامین (دی) لە لەشتدا دروست بێت كە زەرورە بۆ هەموو تەمەنەكان. (٤٩ ڕۆژی هەور یەكسانە بە تەنها كاژێرێكی بەر هەتاو لە بەخشینی ڤیتامین دی دا)

١٠- هەر بیرۆكە و خەیاڵێك نارەحەتت دەكا فەرامۆشی بكە، ئەگینا جۆری ژیانی ئەو ڕۆژەت دادەبەزێ.

ٱلْأَرْضِ وَٱلسَّمَٰوَٰتُ وَبَرَزُوا۟ لِلَّهِ ٱلْوَٰحِدِ ٱلْقَهَّارِ ﴿٤٨﴾

إبراهيم: ٤٨ لە تە فسیری (التحریر والتنویر) دا هاتوە: گۆڕانكاری لە زەوی و ئاسمانەكاندا بە جۆرێكە یان بە گۆڕینی شێوەو صیفەتی ئاسمانەكان وزەوی ئەبێت،یان بە گۆڕینی خودو زاتی زەوی وئاسمانەكان ئەبێت خوای گەورە ئاسمان وزەویەكی تر دا ئەنێت ئێمە حەقیقەتەكەی نازانین خوا خۆی ئەیزانێت، ئـەوەی لەم ئایەتە پیرۆزە وەری ئەگرین ئەوەیە:ئێمە لە ڕۆژی دواییدا لەم سروشتە مادیەزە مینیەی ئێستا ئەچینە دەرەوە بۆ سروشتێكی تر ئێمە ڕاستیەكەی نازانین و، لە بەر ئەوەش نەمان بینیوە ناتوانین وێناشی بكەین تەنها ئەوەندە نەبێت كە خوای گەورە بۆمانی وەصف كردوە، بۆ نمونەلە كاتی خۆر گیراندا لە ئیبنو عباسەوە ئەگێڕنەوە(خوا لێیان ڕازی بێت) هاوەڵەكان پرسیاریان لە پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) كردو وتیان: (رایناك تناولت شیئا فی مقامك ثم رایناك تكعكعت فقال انی رایت الجنة فتناولت عنقودا ولو اصبته لاكلتم منه ما بقیت الدنیا) بوخاری ومسلم

واتە :وتیان ئەی پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) بینیمان دستت بردو گێڕاتەوە؟پێغەمبەریش فەرموی: بەهەشتم بینی دەستم برد بۆ بۆڵێك ترێ ئەگەر بم توانیایە لێی بكەمەوە تادونیا مابا لێتان ئە خواردو كۆتایی ناهات.

یەكێكی تـر لـە هۆكارەكـانی جوانی بەهەشت ئەوەیە: لە بەهەشتدا ئیرادەی خراپە نامێنێت قەدە غەكراوەكان هەڵ ئەگیرێن: ﴿وَنَزَعْنَا مَا فِى صُدُورِهِم مِّنْ غِلٍّ إِخْوَٰنًا عَلَىٰ سُرُرٍ مُّتَقَٰبِلِينَ ﴿٤٧﴾﴾ الحجر: ٤٧، تەنها لـەوی پلەو تایبەبەت مەندی هەیە، وە لەبەر ئەوەی لە بەهەشت دا حەقیقەتی ڕەها حەكەمە یاسا وڕێنماییەكان سەبارەت بە چۆنیەتی پەیوەندی نێوان بەهەشتیەكان و تە جاوز نەكردنە سەر یەكترو تێكنەدانی یاساكانی ژیان و بـونەوەر نامێنێت، چونكە مرۆڤ لەوێ تەنها ئیرادەی خێری هەیەو ئیرادەی شەڕلە دڵی مرۆڤە كان دەر ئەكرێت.

گۆڕینی دیمەنی ڕۆژی دوایی وگۆڕانكاری خەڵك ودانیشتوانەكەی تەنها تایبەت نیە بە بەهەشت وبەهەشتیەكانەوە، بەڵكو بە هەمان شێوە دۆزەخ ودۆزەخیەكان بەدیوە ناخۆش وخراپەكەیدا گۆڕانی بە سەردادێت، كە ئەبێ لە بابەتێكی سەر بەخۆدا باسی لێوە بكرێت.

حەمەی ئەحمەد ڕەسوڵ

کە تۆ کۆیلەی پارە بیت، ئازادنیت!

کۆیلەبوون بۆ پارە، مەبەست لە هەموو ئەو بیرکردنەوەو ڕەفتارە ناشرینانەیە کە وا ئەکات مرۆڤ برای خۆی لەخشتەبەرێت و بیچەوسێنێتەوە، تەنها بۆ بەرژەوەندی تایبەتی خۆی بەکاری بێنێ، پارەپەرست وا هەستدەکات کە ئیدی ئەمڕۆ سبەینێی بەدوادا نایەت و ژیان هەر ئەمڕۆیە ومردنیش نایەتە ڕێگای، پارەش هەموو شتێکە وئاسودەیی بۆ مەیسەر دەکات و هیچ ئازارێك لە جەستەدا ناهێلێت! ئیشکردن و بژێو پەیداکردن جوانترین خەسڵەتی مرۆڤن، هەموومان بە خەباتکردن لە قەڵەمی دەدەین و کێ هەیە ئیشکردن بەکارێکی خراپ بزانێ؟ هیچ کۆمەڵگایەك نییە تاکەکانی خۆی هانبدات کەکار نەکردن بکەنە دروشمی خۆیان.. بەڵام لەمڕۆژگارەدا گرنگترین بابەت و بڕواو مەسەلەیەك کە تامەزرۆو چەشەو برەوی هەبێت باسی پارەو سەیارەو تەلارە، باسی قازانجکردنی دەفتەرو بلۆکە دۆلارە، باسی پارچە زەوی و دۆنم وباڵەخانەوکۆشك دروستکردن و کڕین و فرۆشتنییانە، باسی قازانجکردنە لە قوماربردنەوەدا، باسی بازرگانی وکەلوپەل هێنانە لە چین و ماچینەوە، باسی کۆکردنەوەی سەفتە دینارو دۆلارە لەو سەوداسەرییانەداکە هیچ کەسێك بەختەوەری سەد دەر سەدی لێوە نەچنیووەتەوەو بەهەشتی بێکۆتای نەدیووە.

گومانی تێدا نیە کە ژیانی زۆرینەمان و زۆرترین کاتمان بۆ پارە تەرخانکردوە،پارە وێردی سەر زمانی ڕێژەیەکی زۆرە لە خەڵکی، بێگومان ئەم دیاردەیەش هەروا لەخۆڕا دروستنەبوە،هۆکارگەلێك لەپشت ئەم بارودۆخەوە وەستاون: پێداویستی ناوماڵ زۆرتربون،چونکە قەناعەتمان بە ژیانی سادە نەماوە، بازرگانەکانیش بازاڕیان بۆ پڕکروین لەکاڵاو شتومەك وئامێری کارەبایی، بۆیە هەڵپەمانەو دەمانەوێ ماڵمان لەماڵی براکانمان جوانتر وجەرگبڕتر بێ، هەروەها لەگەڵ باوانمان ناگوزەرێین،بۆیە نیشتەجێبون بۆتە گرفت وکرێی خانوو لایەکی موچەمان دەبات،کارەباو ئاو وسوتەمەنی قڕیان تێکەوتووە بەپارەن، سەیارەش بۆتە کێشە وخەرجی وسەرئێشەی زۆری هەیە، هەروەها جگەرە و مەیخواردنەوەشمان بەپارەن، پۆشاك و جلوبەرگ وماکیاج کڕینمان لەوپەڕیدایە، مۆبایلەکانمان جمەیان دێت، هەموومان کرێچی ئاسیاو ساناو کۆڕەکین،ئەوانیش چاویان زەقەی دێ بۆ پارە.. ئێمەش ناتوانین دەستبەرداری هیچکام لەو پێداویستیانە بین، بۆیە گرانی گەیشتۆتە چاڵی چاومان.. ئیدی بۆ دابینکردنی ئەمانەو زۆریتریش لە پێداویستی، چۆن پارە نابێتە قیبلەنوومای هەموو لایەکمان؟!

ئەم حاڵەتەش زەنگێکی خەتەرناکە، هزر وباوەڕو ڕەوشتی مرۆڤ بە ئاقارێکی هەڵدێردا ئەبەن، چونکە هەموو شتێك لە پێناوی پارەدا ئەگۆڕدرێتەوە ولەلایەکی دیکەوە مرۆڤ قەناعەتی نامێنێ و نەوەکانی دوای خۆی بەو ستایلە مەسرەفگەراییە ڕادێنێ کە ژیانیش تەنها بە پارە مەیسەربکرێت ئیدی وشە و بیروباوەڕ و بگرە مرۆڤیش هیچ هێزێکیان نامێنێت و ڕەونەق لە هیواو ئاواتەکاندا ناهێڵێت، ئامانج

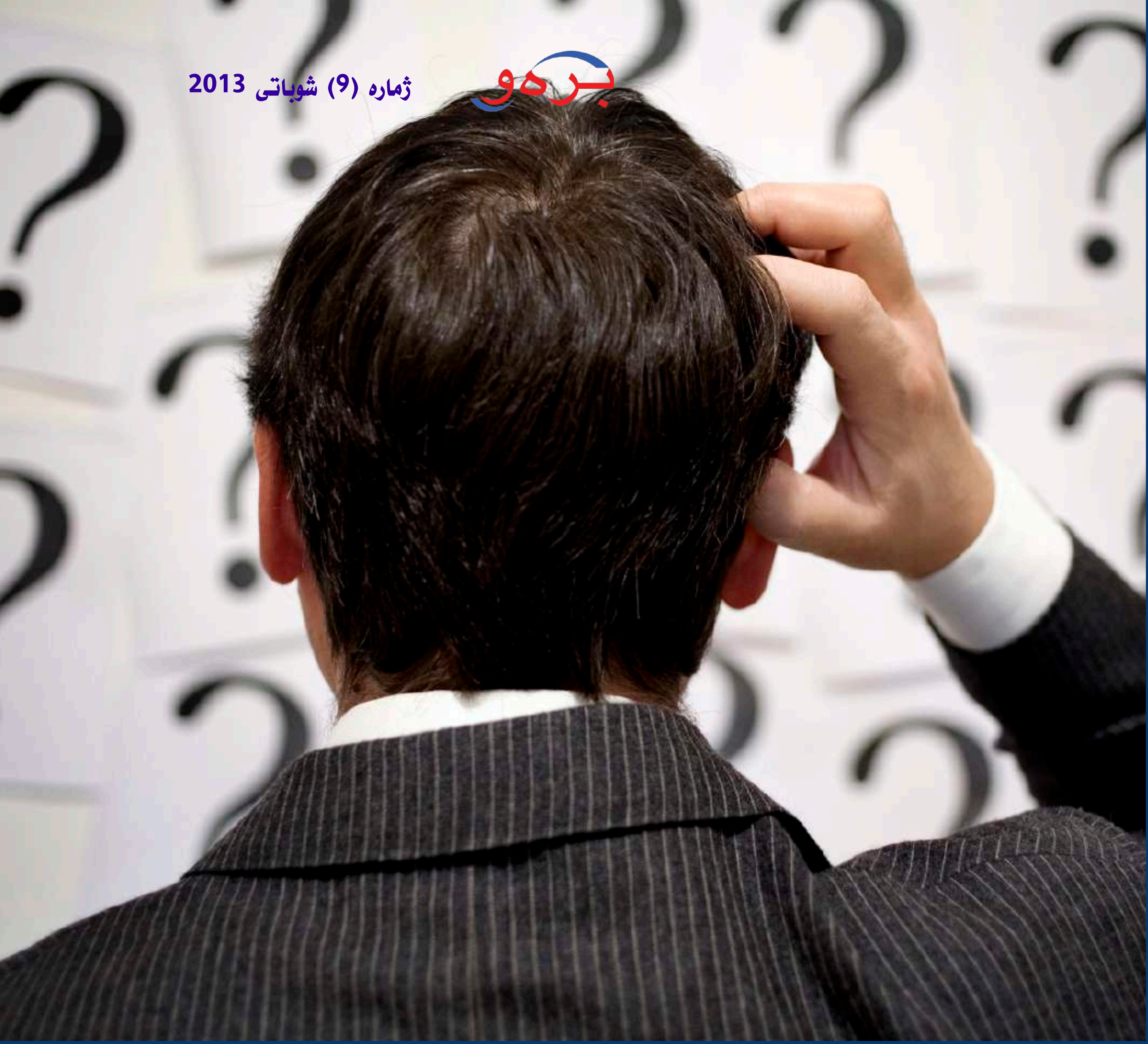
تەنها پارە کۆکردنەوە دەبێ و ژیان ئەبێتە غاردان بەدوای پارەدا، مانای بەختەوەری و ژیانی ڕاستەقینەو ئاواتی مەزن، ئەبنە کۆکردنەوەی سامان و ڕیزکردنی ڕیزە دوکان و دۆنمە زەوی و کۆشك و سەیارەو وەچنگکەوتنی ژنی شۆخ و نازدار.. ئیتر خەڵکی نەداریش پەتای لاساییکردنەوەو موڵك بەدەستهێنان دەیانگرێتەوەو دەکەونە هەڵپەکردنی بێوێنە بۆوەی بە وتەی خۆیان بگەنە لوتکەی بەختەوەری وخۆشی(کە بەداخەوە لە خەمی بێهودەو دڵەڕواکێی بەردەوامدا دەژین وکامەران نابن!).

هۆکاری سەرەکی لە دەرکەوتنی ئەم دیاردە خراپەدا: ئازادکردن یان بەرەڵاکردن وگوێنەدانە بەبازاڕو گرانی نرخی شتومەك لەلایەن بازرگانە چاوچنۆکەکانمانەوە.. لەمبارەیەوە یەکسانی و دادپەروەریی کۆمەڵایەتی غایب و ونن! بەرپرسەکان پشکی شێریان بەرکەوتوەو ئابووری وڵات بە دەستی ئەوان دەگوزەرێت، موچەو موڵکی ئەوان هەر خوا دەزانێت چەندە! حاڵەتێکی پڕ لەئاژاوە دروستبوە،ئەوان زۆر هایلایف ئەژین، لە بورجی عاجیدان، خاوەنی هەموو شتێکن و زۆربەی خەڵکیش خاوەنی هیچ نین، ئەمە ئەو ترسەی لای خەڵکی دروستکردوە کە زوو فریا بکەون و شتێك بۆ ئەمڕۆو سبەی پەیدا بکەن و دڵنییابون و بۆ نەوەی داهاتویان مەیسەر بکەن.. داخی گرانم ئەم بارگرانی و زەحمەتی ژیانە پلەی ژێر سفری لە قەناعەت هێناوەتە بەرهەم و ئەم بارودۆخەش ماوەیەکی دیکەش ئەخایەنێت و ڕاوێژکاری ئێمەش هیچ سوودێکی ئەوتۆی نابێ، تەنها ئەوەندە نەبێت کە بڵێین قەناعەت زۆر گرنگەو لە ئامێرو کۆشك و تەلارو سەیارە بەسوودترەو ئاسودەییتان بۆ دەستەبەر ئەکات، چونکە هەتا ئامێر وشتومەکت زۆرتر بێت لەکاتی شکانیاندا خەفەتت زۆرترە، هەتا خەریکی سەیارەو مۆبایلەکەت زیاتر بیت،خۆشەویستیت بۆ مرۆڤ و بۆ ژیان کەمترو کاڵتر دەبێتەوە کە تۆ کۆیلەی پارە بیت، کۆیلەی باوك و هاوڕێ و ژنەکەشت دەبیت کە کۆیلەش بویت، لەنێو کۆشکی زێڕیشدا بژیت، تۆ شادمان نیت، چونکە تەنها مرۆڤی ئازاد بەختەوەرە.. مرۆڤی ئازادیش ڕازی نییە قەناعەت لەدەست بدات وکۆیلەی پارە بێت.

دایکی هاوڵان

سۆزێك بۆ هاوسەرەکەم

وەرە ببە بە هاوەڵم، بە هاودەمم
وەرە ببە لەدایکبووی خەونێکی ئەرخەوانیم
وەرە ببە بە سەردێڕی پەیڤێکی نەنووسراوم
وەرە ببە هاوژیانم، بە هەتوانی زامەکانم
وەرە ببە بەخەندەو خۆشی بیژاکێنە خەمەکانم
وەرە ببە بە داهاتووم، بیسڕەوە ئەشکی ناسۆرم
وەرە ببە بە ئاوازێ، بیلاوێنە هەستەکانم
وەرە ببە بە دۆزەرەوەی خەونە ونبووەکانم
وەرە ببە بە ئارەزووم، بە ئومێدم، جوانتری بکە ژیانم
وەرە مەستم کە بەسۆزو میهری خۆت
وەرە ببە بەهێلانەی ئارامیم، تا دڵەی نەسرەوتم، وچانێك بدات و تاوێك تێیدا بنوێت، بە ئاسودەیی بەرەو کەناری بەختەوەری ملی ڕێگا بگرێت.



غلۆربوونەوە!

د. هەڵگورد فتح الله احمد ..... دکتۆراه لە پزیشکی هەناو ودڵ

کەبەرد لەسەر گردۆڵکەیەك شۆڕدەبێتەوە نێوشیوێك، ژیانی جەنجاڵی کەسە پڕئیشەکانە.

– ڕۆڵە ببن بە پزیشك، ئەندازیار تاوەکو پارەی باشتان دەستکەوەێ.

ئامۆژگاری کەسێکە بۆ منداڵەکانی کە ماددی بیر دەکاتەوەو باوەڕی بە بەها روحیەکان نیە.

– ئۆخەی خۆ کوڕە ی نۆبەرەم بووە ئەندازیاری تەلارساز بەڕاستی پارەی باشی دەست دەکەوێت.

– ئەلو.......هەلاو........ڕۆڵەکەم من باوکتم چەند جار تەلفۆنت بۆ دەکەم بۆ وەڵام نادەیتەوە، بۆ نایەیت سەردانێکی دایکت بکەیت، بەردەوام لە دووری تۆ فرمێسك ئەبارێنێ، کوڕی شیرینم چۆن تۆ منداڵت هەیە جەرگی بابەن، تۆش جەرگی من ودایکتی،جەرگمان مەبڕە.

ئەریٚ بەسە، بۆوازم لێناهێنن، من چیتان لێبکەم پێڕاناگەم، هەر ڕاکە ڕاکەمە، ئێستا بیست جێنزام (موعد) هەیە، چەندین پڕۆژەم لەبەردەستە، چیم داوە لە ئێوە سەرم ناپرژێتە سەر منداڵەکانم هەرگیز بەزیندویی نایانبینم، بەیانی دەردەچم نووستوون، شەوانە دێمەوە نووستوون،چ جای ئێوە،ناتوانم سەرتان لێبدەم.

ئۆخەی کورە چکۆلەکەم بووە پزیشك ڕۆڵە باش ببینە چ پسپۆڕیەك پارەی باشی تیایە برۆ ئەوێ، زانستی و ئارەزوومەندی گرنگ نیە چۆن بەخۆم بۆ خۆت وبرات پزیشکی وئەندازیاریم هەڵبژارد.

+پزیشکی چاوم ڕۆژانە چەند نەشتەرگەری ئەنجام دەدەم، بەزۆری لە نەخۆشخانەی تایبەت، بەڕاستی دەستکەوتم باشە ئای لەو کاسبیە باشە.

+نانا دەبێ بەشەکەم بگۆڕم، بەڕاستی ماندووم بەشی تر هەیە پارەی باشترو ماندووبوونی کەمتر.بۆچی خۆم ماندووکەم کێ منەتی پێیە. ئا ئا دەچمە جوانکاری پێست،بۆخۆم لێزەرێك دادەنێم دەیان کچ وپارەدار دێن جوانکاریان بکەم، ئەمڕۆ خەڵك باری گوزەرانی باشە بەدوایی ڕووکەشەوەن.

+ نۆرینگەکەم بەرناکەوێ، باشتروایە سەنتەرێکی جوانکاری دابنێم، کڕیارم زۆربووە.

+ سەنتەرەکەم فراوانە بە تەنها پێڕاناگەم، پزیشکێکی یاریدەدەربێنم .....دووان .....سیان .....شەش وحەوت.هەروا فراوان دەبێ. جابۆ

لە وڵاتێکی تریش سەنتەرێکی جوانکاری نەکەمەوە زۆربەی نەخۆشەکان لەوێوە دێن، بۆ ئەم سەنتەرەمان،بچم گیرفانی ئەوانیش دۆشدادرم.

+ ئای کە خۆشە پولم وەسەریەك ناوە، هەموو ئامانجی ژیانم ئەمە بوو، ئێستا بەکەیفی خۆم دەژیم، نۆرەی خۆشگوزەرانی و ڕابواردنە.ئۆتۆمبێلێکی فیراری مۆدێل بەرز، ئەمە بەس نیە، فۆردێکیشی ئەخەمە سەر..... خانووێك دروستکەم،خانووچی یە کۆمەڵگایەك دروستدەکەم،لەخۆشنودترین شێوە، ڤێلا، باخچە پارك، مەلەوانگە ......

+ئۆخەی خۆشە ئێستا لێبوومەوە، ئەو هەموو خۆشڕابواردنە.

+ئۆی پشتم دێشێ ئەمە چی یە ؟! پشکنینێ بکەم هەر باشە ......چی چی... ن ن.. نا نا.. نابێ ش..شێرپەنجەی سی نا. ن...قۆناغی چوارەم هەموو لەشمی داگرتووە، ئێ خۆ من گەنجم خۆم پزیشکم......ئایی چی بکەم ؟نەشتەرگەری ناکرێم، بەدەرزی کیمیایی لاشەم دارزا، لەسەر سەرینی مەرگ ڕاکشاوم ملیۆنان دۆلارلە تەنیشتمە بۆمن بە فلسێك، گشت گیانم ئازارە، تەنیشتم وەك نەشتەر لەم پێخەفە نەرمە ڕادەچێ، نەبەرەبەیان ئەستێرەی چاکبوونم بۆهەڵدێنێ، نەتاریکی شەو گیانم دەتاسێنێ.

کێ بێ ئەم گیانەم بەرێ لەم جیهانە هەر شەکەتی بوو بەشم، وەم حەسێنێ، بێگومان هەردەیبات بەمزوانە،دوایی لاڵانەوەو دەردو ژان، نەپزیشك ونەپزیشکی نەداودەرمان، نەپارەوپول دەهانایی ژانم نایەن......تۆبڵێی...... نا... هیچ.... .....مررررر...د...مرد.

- چەمکێکی سەیرە ڕاچەڵەکێنە، کوڕی چکۆڵەم بوو، هێشتا گەنج، پزیشکێکی پسپۆڕ، بەناوبانگ، پارەدار، کۆتایی ژیانی هات، شوێن پێی جێنەما نەبووە مایەی خۆشنوودی دایەو بابە دڵی داغکردین. کەس هەریادیشی ناکات، پارەکانی ئەمیان لەبیرچوو، ئەویش تەنها برادەری پارەبوو، دۆست وکەسی تری نەبوو.

کوڕی گەورەشم، گۆپاڵی دستی پیریم، گۆپاڵێکی شکاوم دروستکرد، بەریدامەوە، فرێیدامە سەرزەوی، هیچیانم بۆ نەبوو. لەداروبەردم پچکوڕیەوە تا ئەم دووانەم پێگەیاند، کەچی شەرپەنجەی پارەو سی کوشتی،دووەم پارە زیندە بەچاڵی کردووە، وەکو بەردێك غلۆربێتەوە لەسەر تەپۆلکەیەك ڕۆژ کورت ودرێژ، شەویشی دەخاتە سەر، ڕاکە ڕاکە سوودی کەسیان نەبوو لەم جیهانە، تەنانەت خۆشیان چ جایی منێك ئاوە بە ماددیەت پەروەردەم کردن، شوێن پێی خۆم وخۆیان لەسەر سەهۆڵ هەڵکەند توایەوە، بەلمی بیابان نووسیان، بەر با کەوت وسڕایەوە، لە سەر بەند هەڵیاننەکەند، مێژوو ناویان تۆماربکات، مرۆڤایەتی بۆمان بگری، بەنەمری یادمان بکەن، خۆم وکوڕی گەورەشم بەچەشنی پزیشکی لاوی جوانە مەرگ، بەزیندوێتی مردووین، بێ کەڵك، گەنیوین، سەیرکە زیندوین لەڕیزی مردووان.

ماڵپەڕی بڕەو www.brawkurd.com

بەمەبەستی بڕەودان بەبوارەکانی پەروەردەو پێگەیاندن.
تواناسازی. پلاندانان. بەڕێوەبردن. پەرەپێدانی مرۆیی....
لە پێناو کردنەوەی دەروازەی نوێ لەبەردەم مرۆڤەکاندا
بۆ دۆزینەوەو خستنەگەڕی توانا شاراوەکانی. بۆ بەدیهێنانی
ژیانێکی ئاسودەتر.... ماڵپەڕی (بڕەو) وەك پێشەنگ
لەم بوارەدا تواناکانی خۆی خستۆتەگەڕ..

yaseenzangana@yahoo.com
٠٧٧٠١٤٨٨٩٦٢ - ٠٧٥٠٤٣٣٨٥٨٧

شوێنکەوتنی براوەکان

ئامادەکردنی: هیوا بلباس

له سەرۆك وەزیرانی پێشووی مالیزیا **(مەهاتیر محمد)** یان پرسی چۆن ئەو بووژانەوەو بەرەوپێشچوونەت بۆ وڵاتەکەت داهێنا، لە ماوەیەکی پێوانەییداو چ ڕێگایەکت بەکارهێنا بۆ ئەم مەبەستە؟ ئەویش لە وەڵامدا وتی (تەنیا چاوتێبڕین و تۆمارکردن بوو، من تێنووسێکی بچووکم بەردەوام لەلابوو کاتێك بۆ هەر وڵاتێك دەچووم چ شتێك جێگای سەرنج و گرنگی پێدان بووایە لەلای خۆم بەتێبینی دەمنووسی، بۆنموونە کاتێك سەردانی سەنغافورە دەکەم و دەڵێن گەورەترین دووەم فرۆکەخانەی لەجیهاندا تێدایە ئەوا لەلای خۆم دەینووسم کە چۆن بنیاتیاننـاوە .. هەروەها کاتێك دەچووم بۆ یابان و وتیان گەورەترین دووەم کۆمپانیای دروستکردنی ئۆتۆمبێلی هەیە تۆمارم دەکرد، ئەنجا گومانیشم لەوەدا نیە کە وڵاتەکەی من دەتوانێت گەورەترین فرۆکەخانەو چاکترین ڕێگاوبان و بەرزترین باڵەخانە (ناگحە سحاب) ی تێدابێت، هەرچەندە تائێستا نەگەیشتووین بە پلەیەك لە هەموو بوارێکدا بەڵام زۆریش لێی نزیك بووینەتەوە).

لەڕاستیدا ژیان کۆمەڵێك یاساوڕێسای جێگیری تێدایە کە بۆ هیچ کەسێك ناگۆڕێت، بۆیە ئەوانەی تامەزرۆن بۆ گەیشتن بە پایەی بەرزو لەو بوارەی کە ئارەزوویان تێداهەیە دەربکەون لەڕیزی پێشڕەو ونموونەجوانەکان ئەژمار بکرێن پێویستە لەسەریان یاساکانی سەرکەوتن وبردنەوە بەکاربهێنن وپێیەوە پابەندبن . بەم جۆرە شوێن پێهەڵگرتنی براوەکان و هەنگاونان لەسەر شاڕێی سەرکەوتووان هەمان ئەم دەرئەنجامانە دەدات بەدەستەوە. بۆیە پێویستە لەخۆمان بپرسین چۆن ئەمانە بوون بە ئەستێرە لە بوارە جیاجیاکاندا، ئەی چۆن فلانە کەس ئەم هەموو سەرکەوتنە یەك لەدوای یەکەی تۆمارکرد، لەبەرچی مێژوو ناوی ئەوانەی بەزیندوویی هێشتوتەوە، ئەی بۆچی فلانەکەس بوو بە خۆشەویست و پێشەنگی خەڵك، لەکاتێکدا فلان وفیسار ناویان ناهێنرێت وباسیان ناکرێت و لەلایەن خەڵکەوە پەسند نین ؟!

جا هەر بەهۆی گرتنەبەری ئەم شێوازەو شوێنکەوتنی هەنگاوەکانی مرۆڤە سەرکەوتووەکان بوو کە چەندەها بلیمەت و هەڵکەوتووی تر هاتوونەتە سەر شانۆی ژیان و بەردەوامیش ئەم تەرزە مرۆڤە بەتواناو لێهاتووانە دروست دەبنەوەو دەچنەوە نێو کاروانی هاوشێوەکانی خۆیان.

لەنێو خەڵکدا کەسانێك هەن کە هەرگیز ناتوانن فێری شتەکان ببن و پەندو وانە لەوانەی پێش خۆیان وەربگرن تاخۆیان هەڵەکان دووبارە دەکەنەوەو تاڵیەکان دەچێژن، بەڵام لەهەمان کاتدا کەسانی تێگەیشتوو و هۆشیار هەردەم لە دەوروبەری خۆیان ورد دەبنەوەو وانەی پڕسوود وبەکەڵك لە ئەزموونی خەڵکانی تر وەردەگرن و ڕێگاکان کورت دەکەنەوەو تەنیا هەنگاوە ڕاست و دروستەکان دووبارە دەکەنەوە.

ترسی کۆمەڵایەتی

ئاسۆس انور سلێمان
مامۆستای زانکۆ

دەستپێك:

ترسی کۆمەڵایەتی بە یەکێك لە تەنگژە دەروونیە بەربڵاوەکان دادەنرێت لە جیهاندا ، بەتایبەت لە وڵاتانی رۆژهەڵاتی ناوەراست، کە پەیوەندییەکی پتەوی بە کەلتوور و ئاستی هۆشیاری کۆمەڵگەوە هەیە، بەچەندین شێوە ناوی دێت، لەوانە شەرمی کۆمەڵایەتی ، دڵەراوکێ ، ترسی کۆمەڵایەتی..... هتد.

بوونی ئەم دیاردەیە قالبێکی رێژەیی وەرگرتووە لە کەسێك بۆ کەسێکی ترو لە کۆمەڵێك تا کۆمەڵێکی دیکە بە جیاواز دەردەکەوێت، بێگومان جیاوازی رێژەیی بوونی ئەم دیاردەیە لە مرۆڤدا هۆکاری تایبەتی خۆی هەیە، کە بەشێکی کەمی دەگەرێتەوە بۆ هۆکاری بۆ ماوەیی، کەواتە ژینگەو دەوروبەر رۆڵی سەرەکی دروستبوونی ئەم دیاردەیەن و هاوکات دەشێ ببن بە چارەسەری شیاو بۆ نەهێشتنشی لەلای تاك (١).

بوونی ترسێکی کەم بەئاسایی وەردەگیرێت، چونکە پارمەتی مرۆڤ دەدات ئامادەباشی هەبێت لە کاتی رووبەرووبوونەوەی خەڵك، بەڵام کێشە لەوەدایە کە ئەگەر ئەم جۆرە ترسە زیاد بکات و ببێتە مایەی پەکخستنی، چونکە مرۆڤ راستە کائینێکی خاوەن ژیرییە، بەڵام ئەم ژیرییەی بەبێ هەوڵدان نرخێکی ئەوتۆی نابێت و ناتوانێت ببێتە مایەی دروستکردنی کەسایەتییەکی وا کە بڵێ من هەم وە من دەتوانم بگەم بە منی باڵاو نموونەیی، بۆیە پێویستە بریار بدەین و دەستەوەستان نەوەستین. مێژوو بۆمانی دەگێرێتەوە کە پیاوێکی دانا لە وڵاتی یۆنان لەکاتی رووبەرووبوونەوەی خەڵکدا زمانی تەتەڵەی دەکرد، واتە نەیدەتوانی بە رەوانی قسەکانی بکات، بۆیە بریاریدا بچێت بۆ کەناری دەریا و بەتەنها بە دەنگێکی بەرز راهێنان بکات بۆ ماوەیەکی زۆر، بەمشێوەیە بوو بە یەکێك لە ناودارترین وتاربێژەکانی یۆنان لەم سەردەمەدا.

ئەم ترسە کەی دەستپێدەکات؟

ترسان لە خەڵکانی غەریب هەر لە تەمەنی شەش مانگییەوە لەلای منداڵ دەستپێدەکات، کە ئەمە دیاردەیەکی بۆماوەیی و غەریزی مرۆڤە و هەر لەم تەمەنەوە هەستی پێدەکاتو لەگەڵیدا گەشەدەکات، وە فێری ئەوە دەبێت چۆن مامەڵە لەگەڵ دەوروبەر بکات و خوێندنەوەی بۆیان هەبێت، بۆیە دەبینین هەر لەمنداڵییەوە دڵی بەکەسانێك خۆشەو دەچێتە لایان، لەکاتێکدا خۆی لە هەندێکی دیکە بەدوور دەگرێت و پێیان بێزاردەبێت، بێگومان گەشەسەندنی ئەم جۆرە ترسەش لەلای مرۆڤ بەندە بە تاقیکردنەوە نەرێنییەکانی ژیانی، لە مامەڵەکردنیدا لەگەڵ دەورووبەر و خودی رادەی هەستیاری خۆی ، کە هۆکارێکی گەورەی دروستبوون و زیادبوونی ئەم جۆرە ترسەن لەلای مرۆڤ و وا دەکات تێروانینی بەرامبەر دەوروبەر بگۆرێت و نەرێنی بیر بکاتەوە (٢).

نیشانەکانی چیین؟

دەکرێ بەمشێوەیە سادەبکرێتەوە:

نیشانەی دڵەراوکێی جەستەیی و دەروونی + ترسان لە هەڵسەنگاندنی نەرێنی دەوروبەر سەبارەت بە خۆی و رەفتارەکانی + دورەپەرێزی = ترسی کۆمەڵایەتی.

نیشانەکانی دڵەراوکێی جەستەیی و دەروونی بریتین لە: زیادبوونی لێدانی دڵ (دڵەکوتە)، خێرا هەناسەدان و بەتایبەت هەناسەدانی رووکەشی، عارەقکردن، لەرزینی دەست و قاچ و تەنانەت هەندێکجار تەواوی جەستە، سووڕهەڵگەران، قورگ و دەم وشکبوون، کزی تەرکیز و وردبینی، لەبیرچوونەوە..هتد.

هەموو ئەو ترسەش دەرەنجامی تێروانینی خۆی سەبارەت بە هەڵسەنگاندنێکی نەرێنی دەوروبەر بۆ تواناکان و رەفتارو روخسارو ئەو دڵەراوکێیەی کە پێوەی دیارە دروستبوون، بۆیە ئەو کەسە وایلێدێت هەوڵی خۆدەربازکردن دەدات بەتایبەت لە ئامادەبوون لە کۆبوونەوە و میوانداری و بینینی خەڵکی بێگانە بەهەر بیانوێك

بێت ، تەنانەت ئەگەر بڕیاریش بدات بۆ ئامادەبوون ئەوە بێگومان ڕازیکردنیان کارێکی ئاسان نابێت، هاوکات لە هەڵێك دەگەڕێت بۆ خۆدزینەوە و خۆدەربازکردن زۆر بەخێرایی.

نموونەی شوێن و هەڵوێستە کۆمەڵایەتییەکان

- ئەنجامدانی کارێك یان قسەکردن بەرامبەر خەڵکی زۆر.
- قسەکردن بەرامبەر خەڵکانی ئامادەبووی دانیشتن یان کۆڕێك.
- چوون بۆ ئاهەنگ.
- سازدانی ئاهەنگ و میوانداریکردنی خەڵك.
- قسەکردن لەگەڵ بەڕێوەبەر.
- گەڕاندنەوەی کاڵای کڕاو بۆ خاوەنەکەی.
- خواردن و خواردنەوە لە شوێنی گشتی.
- قسەکردن لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر.
- قسەکردن بە تەلەفۆن لە کاتی ئامادەبوونی خەڵکی دیکە(٣).

ئەنجام:

لەژێر ڕۆشنایی چۆنیەتی دروستبوونو نیشانەکانو شوێنو هەڵوێستە کۆمەڵایەتییەکانی دروستبوونی ترس، دەگەینە ئەم ئەنجامەی کە بڵێین: ئەم ترسە لەلای هەموو کەسێك نییەو قالبێکی ڕێژەیی وەرگرتووە، وە ژینگەو دەوروبەر ڕاگەیاندنو خێزان... هتد هۆکارن بۆ دەرکەوتنی ئەم ترسە، هاوت چارەسەرکردنی ئەستەم نییە، چونکە لەبنەڕەتدا ئەم ترسە لۆژیکی نییەو پێویست ناکات، بەڵگەشمان ئەوەیە کەسانێك هەن لەکۆمەڵگەدا زاڵن بەسەر نەترسان لەم بارو زروفانەو لێهاتووانە ڕووبەڕوویان دەبنەوە. بۆیە ئێمەش بە سوودوەرگرتن لەوان، وە ڕێنمایی کردنمان لەلایەن کەسانی پسپۆڕەوە، دەتوانین ئەم جۆرە ترسە لەخۆمان بەدوور بگرین، وە ببین بە کەسێکی سەرکەوتوو و نەهێڵین ترسێکی لەوجۆرە تواناو لێهاتوویمان بە هەدەربدات.

سەرچاوەکان:

١- رهاب اجتماعي، ويكيبيديا، الموسوعة الحرة.
٢- د. حسان المالح،الخوف الاجتماعي (الخجل)، دراسة علمية للاضطراب النفسي مظاهره أسبابه وطرق العلاج ، دار الإشراقات، ط٢، دمشق، ١٩٩٥.
٣- تشخيص الرهاب الاجتماعي – موقع حياتنا النفسية ٢٠٠٣.

هەمیشە بە دوای ئاسودەییدا بگەڕێ!!

محەممەد سەروەر

بەردەوامی گرەنتی مانەوەیە، بۆ بەردەوامی ژیان پێویستە مرۆڤە لە هەوڵ و کۆشش و بزاڤدا بێت، بۆ ئەوەی ژیان مسۆگەر بکەیت دەبێت بە ئاسودەیی ژیان لەگەڵ خەڵکیدا ببەیتە سەرئەوانیش لێت دڵنیا بن، زۆر گرنگە هێندە خۆشەویستی ببەخشیتەوە دەوروبەرت خۆشیان بوێیت، هەوڵبدە دەوروبەری خۆت خۆشبوێت بۆیان بسەلمێنە خۆشت دەوێن، ئایا خۆشەویستی لە ناو خێزانەکەتدا؟ دایك و باوکت خۆشدەوێت؟ لە هەمووی گرنگتر خوای گەورەت خۆشدەوێت؟ دیارە لە دایك و باوکت بیستووە کە خۆشەویستی ئەوانیت، بەمەش مرۆڤ هەست بەئاسودەیی و دڵنیایی دەکات.

کەواتە لەوباوەڕەدا بە خۆشەویستی بناغەی ژیانە، ئەوە هەستت بە ئاسودەبوون پێدەبەخشێت، خۆشەویستت دەکات لە کۆمەڵگەدا خەڵکت خۆشبوێت با خۆشیان بوێیت خوات خۆشبوێت خوای پەروەردگاریش خۆشی دەوێیت...

مامەڵە بە خۆشەویستی بکە هەست بە خۆشەویستی دەکەیت لە هەموو شوێنێك.

مسعود محمد هانەژاڵەیی

ئایا تۆ بە هیـوای هاوسـەرگیریت یان نا؟

١- ئایا کاتێ بـاوك و دایكێك دەبینی بەیەكەوە لەگەڵ مناڵەكەیاندا خەم بار دەبیت؟

أ: بەڵێ ☐ ب: نەخێر ☐ ج: هەندێ جار ☐

٢- ئایا كاتێك دوو دەزگیرانداری گەنج دەبینی كەلە حاڵەتی كەیف و خۆشیدان، توشی نیگەرانی دەبیت؟

أ: بەڵێ ☐ ب: نەخێر ☐ ج: هەندێ جار ☐

٣- ئایا تا ئێستا پێشهاتووە كە چێژ وەربگری لەو كاتانەی كە تەنیای؟

أ: بەڵێ ☐ ب: نەخێر ☐ ج: هەندێ جار ☐

٤- كـاتێ كـەلـەنـاو هـاورێكـانـتـدایـت كـەهـاوسـەردارن، بـەخـۆت دەڵـێـیت: ئەی خۆزگە منیش هاوسەرێكم دەبوو؟

أ: بەڵێ ☐ ب: نەخێر ☐ ج: هەندێ جار ☐

٥- ئایا تا ئێستا بیرت لەوە كردووەتەوە كە ئیتر بەسە؟

أ: بەڵێ ☐ ب: نەخێر ☐ ج: هەندێ جار ☐

٦- ئـایـا تـا هـەنـوكـە پێشهاتووە كە شـادیـەكـانـت بـگـوازیـتـەوە بـۆ رەگـەزی بەرامبەر؟

أ: بەڵێ ☐ ب: نەخێر ☐ ج: هەندێ جار ☐

٧- ئایا تۆ گوێ بۆ مۆسیقای ئـارام و هێمن دەگری؟

أ: بەڵێ ☐ ب: نەخێر ☐ ج: هەندێ جار ☐

٨- تۆ لای گوڵ فرۆشێكدایت، ئایا هیچ كات هەستت پێی وتـوە كـە گـوڵ بكرِی بۆكەسێ؟

أ: بەڵێ ☐ ب: نەخێر ☐ ج: هەندێ جار ☐

٩- ئایا رەنگی ژیانت گۆڕاوە؟

أ: بەڵێ ☐ ب: نەخێر ☐ ج: هەندێ جار ☐

١٠- ئایا ئـەوە روویـداوە كـەخـەنـدە و خۆشی تاكەكان هیوای دابێتەوە بە دڵ و دەرونـت، روانینەكانتی لە بۆ ژیان گۆڕی بێت؟

أ: بەڵێ ☐ ب: نەخێر ☐ ج: هەندێ جار ☐

١١- كاتێ كە باوك و دایكت دەڵێن، ئیتر كاتی ژنهێنانت گەیشتووە، خەم ناخۆیت بەم قسەیە؟

أ: بەڵێ ☐ ب: نەخێر ☐ ج: هەندێ جار ☐

١٢- ئایا بەتازەی لەخەیاڵتدا ئاهەنگی هاوسەرگیریت گێراوە؟

أ: بەڵێ ☐ ب: نەخێر ☐ ج: هەندێ جار ☐

ئەنجام: ئەگەر لە كۆی(١٢) پرسیار(٨) وەڵامت بەڵێ بێت، بەواتای ئەوەیە كەنیازی هاوسەرگیری لەبونتدا هەیە، وە ئەگەر(٨) وەڵامـت نەخێربێت، بـەواتـای ئـەوەیە كـەنـیـازی هـاوسـەرگـیـری لەبونتدا نیە. وەئەگەر (٥)وەڵامـت هەندێ جاربێت، بەو واتایەیە كەهەنوكە سەرقاڵیت و نازانی كە دەبێ هاوسەرگیری بكەیت یان نا.

رازی باوەڕ!

ڕەمەزان عبدالله

یەکیکی تر لــە رازەکانمان باوەرە،باوەر بەوەی هەمو شـتیك لەم گەردونە روو ئەدا خیـری تێدایە بۆمان گـەر بەدیوی دووەم تەماشـای بکەین ،ئەوەی بەسـەرمان دیت بـێ حیکمـەت نیە،حیکمەتیـش بی خیر نیە،خێریش بێ سوود نیە!

کەواتــە ئــەوەی ئەمرۆ ناومـان لێناوە خـراپ یـان شکسـت بـە یانـی بـاش و سەرکەوتنە!

شکسـتەکانمان وەکو ناشتنی نەمامێکە، پر لەبەرە بەلام بۆ گەشە کردنی نەمامەکە پیوستی بەکاتە..!

بـاوەر بـە یەخـودا دەرگای گشـت سـەرکەوتنێکە، بەگشـت کارێکەوە،ئـەوەی ئەمرۆ بەشـەر تێی ئەگەیـن خودا بەخیر دێنیتەوە رێمان!

﴿ وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ خَيۡرٞ لَّكُمۡۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ شَرّٞ لَّكُمۡۚ وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ وَأَنتُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ ٢١٦ ﴾ البقرة: ٢١٦

لەوانەیـە شـتێکتان لا ناخـۆش بێـت کەچی خێر لەوەدا بێت، هەروەها لەوانەیە شتێکتان پێ خۆش بێت کەچی شەڕ لەوەدا بێـت، بێگومان هـەر خوا خـۆی دەزانێت (خێر لە چیدایە)، ئێوە نایزانن.

جا کەوابوو ئەوەی پـەروەردگار پێمان ئەدا بەنرخترە لەوەی خۆمان ئەمانەوێی!

ئەگێرنەوە رۆژێك کەشتیەك لەناو دەریا توشـی زریان بوو، لەگشـت سەرنشینەکان تەنهـا دوو کـەس مانـەوە کە بەسـەختی خۆیـان گەیانـدە دورگەیـەك، یەکیکیـان کەسـێکی باوەر دار و ئـەوەی تر بێ باوەڕ بوو !

رۆژێـك دوای نزایەکـی زۆر“ لە لایەن کەسـی بـاوەردارەوە ” لەکەنـاری دەریاکە هاتنـە لای کەپرەکەیانەلـە پـر بینیـان کەپرەکە ئاگری تیبەر بووە!

پیـاوی بـی بـاوەر وتی: نەفـرەت لەم شەنسـە بێـت کـە هەمـووی ئەنجامی نزاکانی تۆیە!

پیـاوی بـاوەڕدار وتـی: «بێگومـان ئەمەش حیکمەتێکـی تێدایە،نابێ نیگەران بین،چونکە خوداوەند چاوی لە ئێمەیە ! »

سـبەی بەیانـی کەشـتیەك هـات بـۆ دوورگەکە و رزگاری کردن.

رابەری گەشتیەکە وتی ـ دوێنێ چاومان بە دوو کەڵ کەوت و وتمان بێگومان پیویسـتیان بە یارمەتییە و هاتینە نزیك دوور گەکە ”

بە تیپەر بوونی کات ئەوەی ”ئەمرۆ“ ناومان ناوە ناخۆشی و کارە سات گەورەیی و بەخشندەی خودای دلۆڤان بوە !

بیـرت نەجێـت ئـەوەی روو ئـەدا بێ حیکمەت نیە”لە شکسـت مەترسـە ،چونکە سـەرکەوتنە، لـە خـەم مەترسـە چونکـە دڵخۆشیە ”

چۆنییەتی بەڕێوەبردنی هەست و سۆز

Emotion management

شەماڵ موفتی

زۆر کەس توانای ئیدارەی هەستەکانی نییە وەك: توڕەبون، خۆشی، خۆشەویستی، گومان،....هتد. یان توانای هەیە بەڵام نازانێت چۆن ڕێکیان بخات، تا ئیدارەی هەستەکانی بکات.

سایکاتریکەکان پێیان وایە -بۆ ئیدارەی سۆز و هەمو جۆرە هەستێکمان - ئەم هە نگاوانە بگرینە بەر پێش ئەوەی دوچاری چوونی کلینەکانیان بین:

١) هەستەکەت پۆلین بکە، دیاری بکە، ئایا گومانە یان ترسە، ئیعجابە یان بوغزە......هتد

٢) هەوڵ بدە پەیام و ناوەڕۆکی ئەو هەستە تێبگەیت، بۆچی گومان بکەم لە (س)؟ بۆچی بترسم لە (ص) ؟ بۆچی (ع) ببوغزێنم؟

٣) با مێشکت نەکەوێتە ژێر ئەو فشارەوە، تا بڕیاری هەڵە نەدەیت خۆت بە کارێکی تر سەرقاڵ بکە تا هاوسەنگیت بۆ ئەگەڕێتەوە و دەزانی چۆن هەنگاو بنێیت.

٤) ئەگەر هەر نەتتوانی چارەسەرێکی خۆت بکەیت، هەوڵی پشوویەك بدە بۆ بیرکردنەوەیەکی قوڵتر و دەکرێ داوای یارمەتی لە کەسانێکی متمانە پێکراو بکەیت، ئەگەر هەر چارەسەرت نەدۆزییەوە ئەوسا سەردانی سایکاترك بکە(پزیشکی دەرونی).

یاسای بارێتۆ ٨٠ بە ٢٠

ابراهیم برهان

هـەر یەکێك لە ئێمە کۆمەڵێك ئامانجی هەیە لەژیاندا، بەڵام دەبێ بیر لەو ئامرازانە بکەینەوە کە یارمەتیدەرمان بۆ گەیشتن بەو ئامانجانە، دەبینین کەسانێك زۆربەی کاتەکانی ژیانیان بە هـەدەر دەدەن، بۆیە لێرەدا دەتوانین بلێین: سێ جۆر مرۆڤ هەن لە بەڕێوەبردنی کاتەکانیان:

١- کاتەکانی بەهەدەر دەدات

٢- سوود لەکاتەکانی وەردەگرێ

٣- کاتەکانی وەبەرهەم دێنێ

بۆیە ئێمە لەم نوسینەماندا باس لەیاسایەکی زۆر گرنگ دەکەین ئەویش یاسای (بارێتۆ ٢٠/٨٠) ە، لە دەستپێکی بەکارهێنانی ئەم یاسایەدا، دەبێت ئەوەمان لەیاد نەچێت کە ئێمە دەمانەوێ بەکردو کۆششی ٢٠٪ سەدا ٨٠٪ ئامانجەکانمان بەدی بهێنین، ئەم یاسایە فێرمان دەکات بەکردو کۆششێکی کەم ئەنجام و دەستکەوتێکی زۆر بەدەست بێنین، بەو مەرجەی کە پلانو ڕێکخستنێکی گونجاومان هەبێت لە جێبەجێکردنی کارەکانماندا.

یاسای بارێتۆ(٢٠/٨٠): فەیلەسوفی ئیتاڵی، (ئەلفریدۆ بارێتۆ)ە، کە بە یەکێك لە ئابووریناسەکانی سەدەی نۆزدەهەم ئەژمار دەکرێت، هەڵسا بەدانانی یاسایەك لەساڵی (١٨٩٧ز)، کەپێی دەڵێن یاسای بارێتۆ ٢٠/٨٠، یاسایەکی زۆر فراوانە بەشێوەیەك دەتوانین لەهەموو بوارەکانی ژیانماندا سوودی لێ ببینین، ئەم یاسایە فێرمان دەکات بەکردو کۆششێکی کەم ئەنجام دەستکەوتێکی زۆر بەدەست بێنین.

گرنگی ئەم یاسایە: ئەم یاسایە پێمان دەڵێت ئەگەر لە ٢٠٪ کۆششت بەکاربهێنی ئەنجام و دەستکەوت ٨٠٪ دەبێت ئەی ئەگەر زیاترت بەکارهێنا چی دەبێت؟!!!

بۆنموونە: قوتابی لە هەر ئاستێکی خوێندندا بێت، ئەگەر ڕۆژانە ئەو ئەرکانەی مامۆستا پێی دەسپێرێت جێبەجێی بکات،

تەنانەت ئەگەر بەکۆششێکی کەمیش بێت، بەشێوەیەك ڕۆژانە لەگەڵ وانەکانی بڕوات و لەگەڵ مامۆستا دواناکەوێت، کاتێك لەشەوی تاقیکردنەوە نزیك دەبێتەوە، تەنها پێویستی بەخۆماندووکردنێکی کەم دەبێت بۆ دەورکردنەوەی وانەکانی، بەڕێژەی لە ٢٠٪، بەرامبەر بەم خۆماندوکردنە دەستکەوت و ئەنجامەکەی دەبینێت کە زیاترە لە ٨٠٪، چونکە پێشتر ڕۆژی تاقیکردنەوەکەی لەبەرچاوگرتووە، پلان وبەرنامەی هەبووەو دەزانێ ئەم ڕۆژە هەردێت، ڕۆژان ڕۆژی لەدوایە، ئەمڕۆ خۆشیەو سبەینێ هەرایە.

سروشتی مرۆڤی ئامانجدار وایە، کاتێك ڕووبەڕووی تاقیکردنەوەکانی ژیان دەبێتەوە لەوپەڕی ئامادەباشی دایە، وە بەپێچەوانەوە قوتابی ناچالاك یان ئەو قوتابیانەی ڕۆژانە هیچ ئەرکێکی قوتابیایەتیان بەجێنەهێناوە تاوەکو دەگاتە شەوی تاقیکردنەوە، زیاتر لە ٨٠٪ تواناکانی بەکاردەهێنێ بەڵام ئەنجامو دەستکەوتەکانی کەمتر لە ٢٠٪ دەبێت، چونکە ئامرازەکانی سەرکەوتنی بەکارنەهێناوەو هیچ پلانێکی ڕۆژانەی نەبووە بۆ سەرکەوتنی، بۆیە بابەتی تاقیکردنەوەکانی چەندە ڕەنجی بەدیارەوە بکێشی ناتوانی لەشەوێکدا هەمووی لەبەربکا چونکە ئەولەویاتی لەژیاندا نەبووە.

یان ئەگەرنموونەیەکی تر بهێنینەوە، فەرمانبەر لەدامو دەزگاکانی حکومی جاری وا هەیە لە٢٠٪ ی فەرمانبەران ٨٠٪ی کارەکان ڕادەپەڕینن ،وە بەپێچەوانەوەش لە ٨٠٪ی فەرمانبەرە ناچالاك و سستەکان ٢٠٪ی کارەکان ڕادەپەڕێنن.

پرسیار: ئەگەر دوو هاوڕێ بەیەکەوە لەزانکۆیەك دەربچن لەهەمان ساڵی خوێندندا، هەمان کاری هاوشێوەی یەکیان کرد، هەریەکەو کۆمپانیایەکیان دامەزراند، ژمارەی کرێکارەکانیشیان وەك یەك بوو، بەڵام دوای پێنج ساڵ ئەنجامو دەستکەوتیان وەك یەك نەبوو ئەوەی یەکەمیان قازانجی سەدهەزار دۆلار زیاتربوو لەداهاتی هاوڕێکەی تری. وەڵامی ئەم پرسیارە ئەم یاسایە زێڕینەیە، یاسای ٢٠/٨٠ ،کە دەڵێ هەموو ٨٠٪ ئەوقازانجەی دێتە کۆمپانیا دەگەڕێتەوە بۆ٢٠٪ ی کرێکارەکان، وە لە کۆمپانیاکەی تری هاوشێوەی کە داهاتیان کەمتربوو، ٢٠٪ی ئەو قازانجەی دەگەڕێتەوە بۆ کۆمپانیا ئەنجامو دەستکەوتی ٨٠٪ کرێکارەکانەوە بۆیە بەپارەیەکی زۆر کەم دەگەڕێنەوە ماڵەوە.

بەگوتەیەکی تر دەتوانین بڵێین: لە ٨٠٪ەکان بە٢٠٪ قازانج دەگەڕێنەوە ماڵەوە، بەڵام ٢٠٪ەکان بەقازانجی ٨٠٪ دەگەڕێنەوە ماڵەوە ،ئەگەر پلان و ڕێکخستنیان نەبوو لەکارەکانیان.

لەکۆتاییدا دەڵێین: بەهاوقەدرو سەرکەوتنی هەر وڵاتێك بەزۆری گەلو هۆزو سوپاو هێزەکەی نیە، واتە پێوەری سەرکەوتنی هەر وڵاتێك پەیوەست نیە بەزۆری ژمارەی هۆزو گەلەکەی بەقەد ئەوەی ئەم وڵاتە چەندەپێکهاتەو ئامرازی سەرکەوتنی هەیە لەپلانو ڕێکخستنی ئیشوکارەکانی، ئەگەر نمونەیەکی زیندو بهێنینەوە موسڵمانەکان کە ڕووبەڕووی بێباوەڕەکان بوونەوە بەژمارەو هێز ڕووبەرویان نەبونەوە بەڵکو بەئیمانو بیروباوەڕی پتەویان ڕووبەڕوویان بوونەوە، (کم من فئە قلیلە غلبت فئە کپیرە کپیرە بأژن اللە واللە مع الصابرین) البقرە:٢٤٩ لێرەدا فێری ئەوە دەبین پەندوئامۆژگاری بەزۆرینە نیە بەڵکو بەچۆنایەتیە ئەم پەندە چەندە جوانە کەدەڵێ: (کەم ویوخت، نەك زۆرو بۆر)، ئەم یاسایە جەخت دەکات لەسەر ئەوەی کە ئێمە لەهەموو کاروبارەکانی ژیانمان کار لەسەر ئەو ئیشانە بکەین کە بەرهەممان زیادەکات، واتە ئەگەر ٢٠٪ی کاتەکانی خۆمان بگرین، ئەنجامو دەستکەوتی زیاتر لە٨٠٪ ی بەدەست دەهێنین.بۆیە با وەك پڵنگ بین بە یەکەم تێڕوانینی بۆنێچیرەکەی دەزانێ کەئایا ئەم نێچیرەی بەردەمی شیاوی ئەم ماندوبەنەیە کەلەپێناویدا ڕەنجی بۆدەدا، ئەگەر وەڵامەکە نەخێر بوو، ئەبێ بیر لە ڕاوکردنی نێچیرەکە بکاتەوە بەکەمترین ووزەو کەمترین کۆشش.

ئاخاوتنێك دەربارەی جوانی لە ئیسلامدا

نووسینی: دکتور عمادالدین خلیل
وەرگێرانی: (احسان برهان الدین)

ئەڵقەی دووەم

هاوشێوە نین جارێکی تـر... ئیسلام واقیعی یە کاتێك - تەنانەت ئـەوەش کە پێی رازی نابێت-، ناوی ڕازاوەیی یان جوانی لێ دەنێ... بەڵام جیاوازی دەکات لە نێوان ئەو جوانی یەی کە بەرەو هەق دەتبات و، ئەو جوانی یەی بەرەو ناهەق دەتبات، لە نێوان ئەو جوانی یەی کە هەندێ پێویستی سەرەکی مرۆڤ تێر دەکات و، ئەو جوانی یەی کە شتگەلێك تێر دەکات مرۆڤ لە ڕێگەیەوە دەبات بەرەو ناشیرینی و سوکایەتی.

لە ڕاستیدا زاراوەکانی حەلاڵ و حەرام و موباح و مەندوب و مکروە... لە ئیسلامدا پەیوەندی بە دەرئەنجامە جوانەکانەوە هەیە، هەروەها بە هەموو شتێکەوە لەم ژیانەدا... هەندێ جوانی هەیە لە بازنەی حەلاڵیدا یە، بەڵکو دەبێتە واجبیش... جوانی یەکیش هەیە لە بازنەی قەدەغەکراویدایەوە، دەبێتە کارێکی قێزەون..

ئـەگـەر ڕێـــرەوە دەستکردەکانیش لە ڕوانگەی خۆیانەوە لە ڕووی هزر و بیر و باوەڕەوە جوانی پۆلێن دەکەن، بەو پێیەیش هەندێ جوانی قبوڵ دەکەن و، هەندێکی ڕەتدەکەنەوە، ئینجا مارکسیەت لەو بارەوە گەیشتووەتە ئاستێك بە ئارەزوی خۆی شت ڕەوا دەکات و، قەدەغە دەکات، بانگەشەش دەکات بۆ چەند بەشێك لە جوانی و دژایەتی چەند بەشێك دەکات... بەڵام لە ڕوانگەی ئیسلامی یەوە پێویستە تێبینی ئەو ئاراستە نەخشە بۆ کێشراوە بکەین سەبارەت بە جوانی و تێکەڵی نەکەین لە نێو هەموو شێوەکانی جوانیدا و، مامەڵەیان لەگەڵ نەکەین وەکوئەو کەسەی تووشی نەخۆشی (عمی الالوان) تێکەڵکردنی ڕەنگەکان بووە، واتە ڕەنگەکان لە یەك ناکاتەوە.

ڕتکردنەوە بۆ شێواندن

ئـەگـەر چـی ئیسلام جـوان بـە جـوان ناو دەبـات، با لە قسەو دیدە پاراوەکەشی دەربچێت بۆ شتەکانی تر، بەڵام لە هەمان کاتیشدا ڕێگە نـادات بە جوانکردنەوەی ناشیرین و بە رزکردنـــەوەی بـۆ ئاستی بەراست تەماشاکردنی... چونکە ئـەو تۆ کارێك زیاتر نییە لە شێواندن بۆ واقیع و درۆ کردن لە بەر ڕاستییەکان و، هەوڵدانێکە بۆ ڕوکەشی کردنی بریقەدار بۆ ئەو شتەی لە خودی خۆیدا نابووت و ناشیرینە...بەڵکو ئەوە پاڵیشیان پێوە دەنێ بۆ ئەوەی بکەونە نێو حەرام و نارەواوە، بە شێوەیەك هەق و ناهەق تێکەڵ بن... (زين لهم سوء أعمالهم والله لا يهدي القوم الكافرين) التوبة ٣٧.

کاتێك ناشیرینی دەبێتە بەهایەکی داواکراو

ئەوەیش تێروانینێکی ڕەسەنی جوانیی ئیسلامی و، ئـەو جـوانی یەکانی تـر کە چەندین وێژە و هونەری لێوە هەڵقوڵاوە.... بە تایبەتی ڕێڕەوی (الواقعية) و (الطبيعة) زیـــادەڕەوی دەکـەن لـە جوانـکـردنـەوەی ناشیرین و، ڕازاندنەوەی بە قسەی شیرین و هـونـەری جـوان، ئـەوەنـدەیـش جەخت دەکەنەوە لە سەر ئەو واتایە، تاکو نابووت ڕزگاری دەبێت لە ناشیرینی خۆی لە دیدی

خەڵکەوە و، دەگۆڕێت — سەرەڕای هەموو بەها دژە ئەخلاقییەکانی — بۆ بەهایەکی داواکراو و شتێکی جوان، جوانی ئیسلامی ئەو فریودانە ڕەتدەکاتەوە، بەڵکو حەرامی دەکات و بنەبری دەکات و ، ئەو کەسانەیش بە درۆزن ناو دەبات کە هەوڵی شێواندنی ژیـان دەدەن لـە ڕێگـەی بـە کـار هێنانی ئامرازەکانی جوانی کە خوای گەورە پێی بـە خشیون، جێی خۆیشی بـوو بـە کار نەهێنرایە لە بە هێزکردنی جوانیی ڕەسەن نەبێت و، هەروەها بۆ ئاشکراکردنی نابووتی و ناشیرینی بەمەبەستی بنەبڕکردنی لە گۆڕەپانی جیهان و بوارەکانی ژیاندا.

دەزگاکانی پێشوازیکردن

خـوای گـەورە کـە هـەمـوو شتێکی بە ڕیکوپێکی دروست کـردووە، ڕووبـەڕووی زانیارییە جوانەکان لە گەردوون و جیهان و سـروشـت و ژیـانـدا، هـەنـدێك دەزگـای پێشوازیکردنی داناوە کە مامەڵەی لەگەڵدا بکات و، مرۆڤ بگوێزێتەوە بۆ ئاستگەلێکی پێگەیشتووتر لە سەر ڕێکوپێکی تاك و داهێنانی شارستانی، بەم شێوەیش جوانی کاری خۆی جێبەجێ دەکات.

لە ڕاستیدا بیستن و بینین و بەرکەوتن و تامکردن و بۆنکردن، ئەو دەزگایانەی کە پێشوازی دەکەن و زانیارییەکان دەدگوێزنەوە

بۆ بیر و هۆش بۆ ئەوەی جیایان بکاتەوە ، بیانپاڵێوێ، هەروەها دڵ و ویژدان بۆ ئەوەی پێیان کاریگەربێت ، لە دوای هەموو ئەمانەشەوە سەرسوڕمان و حەزکردن دروست دەبێت، ئینجا ئەو دەربڕینە دروست دەبێت کە دەنووسرێت و نیگار دەکێشرێت و دەتاشرێت و دەکرێت بە ئاواز و دەژنرێت و وێنە دەگیردرێت...

ئەو هەژاندنەی کە سنووری بیروهۆش تێدەپەڕێنێ

ئەوەی قورئان بخوێنێتەوە تووشی سەرسوڕمان دەبێت، چی یە ئەو هەموو ئایەتانە وەکو تەوژم هەڵدەقوڵێن لەئاماژە کردنێکدا بە گوێ و چاو ودڵ و، جەخت دەکاتەوە لە سەر بە گڕخستنەوەیان و، ناڕەزایی دەردەبڕێت بەرانبەر هەموو کەسێك هەوڵ دەدا بۆ ڕاگرتنیان و پەکخستنیان. بەڵام لە پاش چەند ساتێکی کەم سەرسوڕمانی نامێنێ و بەقەناعەتی تەواو دەگات ، بە هۆی ئەو دەنگدانەوەی لە قورئانەوە دەیبیسێ....چونکە سەرەڕای ئەو دەزگایانەی تایبەتن بە هەست و هۆشەوە کە یەکێکە لە بە هێزترین شێوازەکانی ئیعجازی خوایی لە بوونەوەردا (بۆ نمونە با ئەو سێ ملیون وەترە بە بیری خۆماندا بهێنین کە لە کەناڵی (ئوستاکی) پێکهێنراوە، هەروەها پێکهاتەی سەرسوڕهێنەری چاو، ئەوەی کە (داروین) دەربارەی دەڵێ: هەرکاتێك بیر بکەمەوە لە پێکهاتەی چاو، تەزوو بە گیانمدا دێت و هەرگیز بێ باوەڕ نیم بە بوونی پەروەردگار!!

ئەمە سەرەڕای ئەوەی ئەو دەزگایانە هۆکارن بۆ جێبەجێکردنی پەیوەندی نێوان مرۆڤ و جیهان بە هەموو ئەو وزەو یاسایانەی کە ئادەمیزاد فرمان و ئەرکەکانی لە سەر بنەمای ڕادەپەڕێنی لە زەویدا ، بۆ ڕاپەڕاندنی ئەرکی ئاوەدانکردنەوەی ئەم جیهانەو پەرەپێدانی.

سەرەڕای ئەمەو ئەوەش ، ئەم دەزگایانە کاری خۆیان ئەنجام دەدەن لە سەر ئاستی ئاڵوگۆڕکردنی جوانی لە نێوان ئادەمیزاد و نیعمەت و نیشانەکانی خوای گەورە کە بڵاون لە هەموو جێگایەك، لە هەمان ڕێگەشەوە لە ڕێنەوەی ویژدان دروست دەبێت کە بەرز دەبێتەوە سەر بیرکردنەوەی پەتی و، سنورەکانی ئەقل و مەنتیق بە جێدەهێڵێ لە بەخشینی ئیمان و ئاسوودەییەکی قوڵتر بە ئادەمیزاد بە داهێنەری ئەم گەردوونە سەر سوڕهێنەرە..... جوانە......

بانگەشەیەك بۆ بەگڕخستنی چاو لە لاپەڕەی گەردووندا

با گوێبیست بین بۆ هەندێك لە بانگەوازە یەك لە دوای یەکەکانی قورئان لە مەڕ بە کار هێنانی هەستەکان لە گەردوونی جواندا و، مەشق پێکردنیان لە سەر هەمیشە بەردەوامی لەگەڵ سروشت و جیهان، بۆ مەبەستی زۆر کردنی سەرمایەی ئادەمیزاد لە سەر هەموو ئاستەکانی ئیمان و کردەیی و، جوانی (ولقد ذرأنا لجهنم كثيرا من الجن والانس لهم قلوب لا يفقهون بها ولهم اعين لا يبصرون بها ولهم آذان لا يسمعون بها اولئك كالأنعام بل هم أضل..) االاعراف١٧٩ هەروەها ئایەتەکانی :القصص ٧٢، هود ٢٠،الانعام٥٠ ،الانسان ٢ الملك ٣-٤النور ٤٤، الاعراف ١٨٥، الروم ٥٠ ،الانعام ٩٩ ، الحجر ١٦.

هەندێکیش بۆ بەگەڕخستنی گوێ

ئەوە هەندێك بوو دەربارەی ئەوەی قورئان پێشکەشمانی کردووە سەبارەت بە چاو، ئەی چی فەرمووە دەربارەی گوێ ؟ لە ڕاستیدا قورئان بە هەمان شێوە بە چڕی جەخت دەکاتەوە لە سەر پێویستی بایەخدان بەم هەستە بۆ بەردەوام بوونی پترو زیرانەتر لەگەڵ گەردوون و سروشت و ژیان ، تاکو دەگاتە ڕاستی بوونەوەر و یەکتاپەرستی پەروەردگار، هەروەها ڕاستەقینەی ئایین بە شێوەیەکی ڕەها کە خوای گەورە پێغەمبەرە بەرێزەکانی پێ ڕەوانە کردوون و، ناڕەزاییشی دەربڕیوە بەرامبەر ئەوانەی کە نەیانتوانیوە ئەم هەستە بە کار بهێنن بۆ گەیشتن بەو ئاستەی شایستەی ئادەمیزادە: (ولا تكونوا كالذين قالوا سمعنا وهم لا يسمعون) الانفال ٢١، هەروەها ئایەتەکانی: القصص ٧١، البقره ١٧١، الانعام ٣٦، الاعراف ١٠٠.

پلەی نزم

با بیر بکەینەوە لەو دیمەنە ڕەشەی کە قورئان هەمیشە باسی دەکات دەربارەی ئەوانەی کە پەیوەندی هەست و هۆشی کاریگەری خۆیان دەپچڕێنن لەگەڵ جیهاندا ، ئەو پەیوەندییە لە دەست دەدەن نەك لە بەر نەبوونی ئەقل و ئامرازەکان، بەڵکو لە بەر ئەوەی پەردەکانیان لە سەر داخستووە و، نەیانزانیوە چۆن هانی بدەن لە سەر کارکردن و توانا کانیان بە هێز تر بکەنەوە، هەر بۆیە وەکو قورئان باسی کردوون (صما) و (عميا) و (لا يفقهون) کوێر وکەڕ دەبن و نیعمەتی تێگەیشتن لە دەست دەدەن ، پلەش نییە لەوە نزمتر!!

خۆتان جوان بکەنەوە!!

لە دیدی ئیسلامەوە، مەسەلەکە لەئاستی دانپێدانان، یا جەختکردنەوە لە سەر ڕاستەقینەیی جوانی پێکهێنانی گەردوون و جیهان و سروشت و دروستکردنی بونەوەر راناوەستێت، بەڵکو ئەوە تێدەپەڕێنێ بۆبانگەشە کردن بۆ کارکردن بە خۆڕازاندنەوە، خۆ جوانکردن لە هەڵسوکەوتەکانی موسڵماندا و، سوود وەرگرتن لە یاساکان و زانیارییەکانی، بەڵکو فەرمانکردنیش بەوە کردووە:(ولقد ذرأنا لجهنم كثيرا من الجن والانس لهم قلوب لا يفقهون بها ولهم اعين لا يبصرون بها ولهم آذان لا يسمعون بها اولئك كالأنعام بل هم أضل..) االاعراف١٧٩

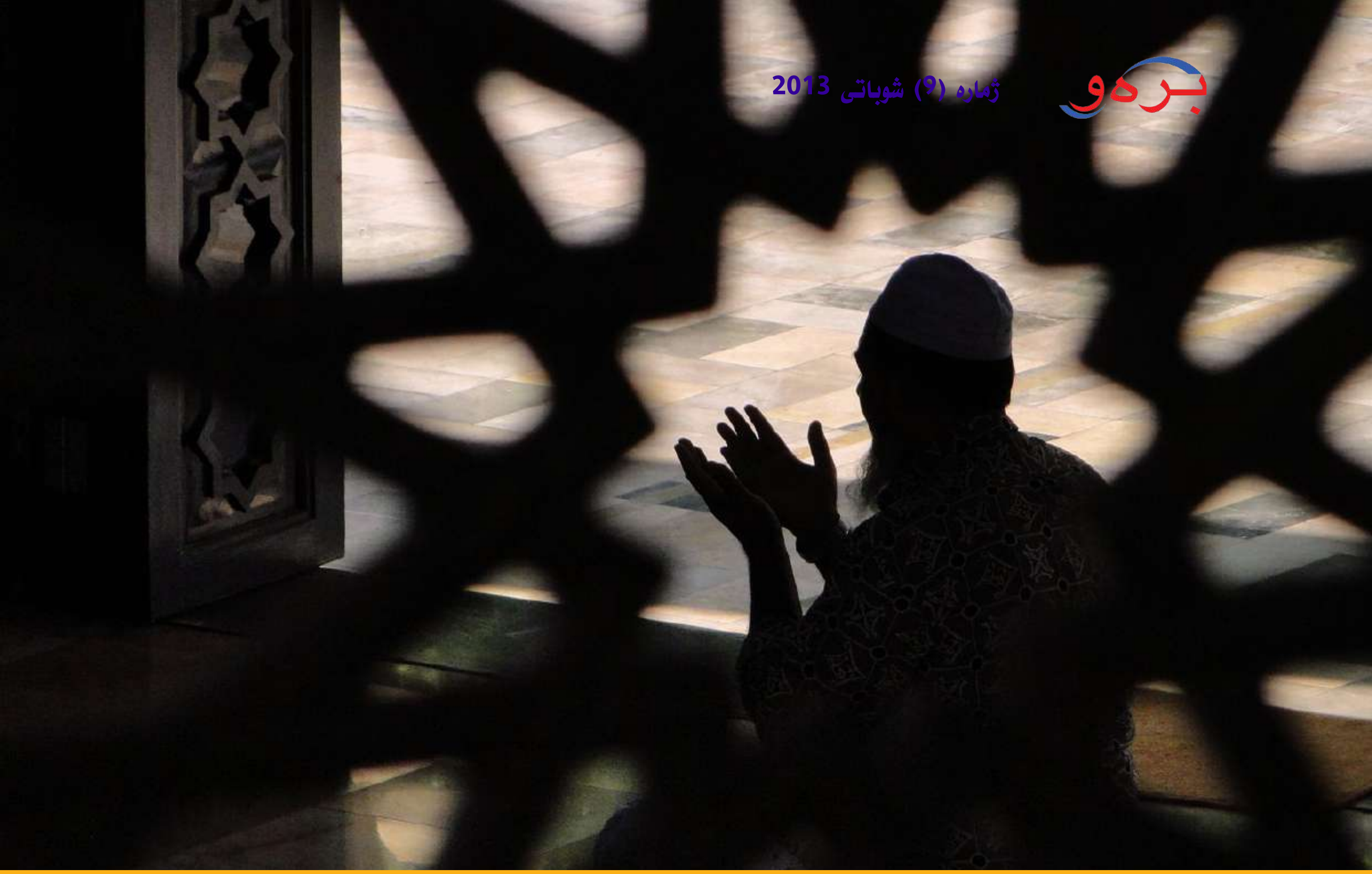
ئینجا ئەو بانگەشەیە، یان– بە دەر بڕینێکی وردتر – ئەو فەرمانە داوای خۆ جوانکردنەوە دەکات لە ئادەمیزاد، لە کاتێکدا ڕوو دەکاتە ئەنجامدانی گرنگترین کردەوە کە پەیوەندی بە لایەنی ڕوحیەوە هەیە ئەوەویش نوێژە ...

موسڵمان لەم بازنە تەنگە سنووردارە لێی حاڵی نەبووە، بەڵکو ئاسۆی بینینی فراوانتر کردووەتەوە ،وەکو چۆن لە هەموو ئاراستەیەکی قورئانی، یان- پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) هاتووە بۆ ئەوەی هەموو ڕووبەرو هەڵسەکەوتەکان بگرێتەوە، لە ڕاستیدا ژیانی مرۆڤی موسڵمان لە هەموو بوارەکانیداو، لە هەموو وەرچەرخانەکانیدا پێویستە ڕێکوپێك و شۆخ و پاك بێت ....لە خواپەرستن و کار و هەڵسوکەوت و، جل و پۆشاك و، ڕەوشت و، ئاکار و، ئاوەدانکردنەوە...لە ماڵ و شەقام و کۆڵان و و فەرمانگە و دامەزراوەکانماندا.... تەنانەت لەقژ و ڕیش داهێنانمان و بۆ نخۆش کردنی خۆماندا.

بۆیە ئەو فستیڤاڵە دروست بووا!!

بەجوانی و خاوێنییەوە بچینە نێو مزگەوتەکانەوە و..... هەموو جێگایەکی تریش ... ڕەچاوی جوانی بکەین لە هەموو کردەوە مامەڵەیەکدا.........موسڵمانان بە چاکی لەوە گەیشتن و، زانییان چۆن ژیانی خۆیان جوان بکەنەوە، بۆیە ئەو فستیڤاڵە بیناسازییە ناوازەیە دروست بوو لە مزگەوتەکاندا ... بۆیە ئەو شارە جوان و قەشەنگانەیان دروست کرد، هەروەها ئەو هونەر و ڕێکوپێکی یە لە خواردن و پۆشاکدا و ..... لە هۆنراوە و، نیگار و جوانووسی و ڕەنگەکان دا.

لەنووسینێکی دکتۆر (عماد الدين خليل)
وەرگێراوە بە ناونیشانی: (حديث عن الجمال في الاسلام).



پێوەرەکانی سەرکردەی ئیسلامی

ئومێد مستەفا
ئەڵقەی یەکەم

لە ژێر ڕۆشنایی ئایەتی ((ان خير من استأجرت القوي الامين)) القصص ٢٦، باس لە دوو پێوەری گرنگ و سەرەکی سەرکردەی ئیسلامی دەکەین، پێوەرەکانیش بریتین لە:

پێوەری یەکەم: هێز (القوە)

پـێـوەری دووەم: ئەمینداریێتی (لامانە)

هێزو ئەمینداریێتی ئەو دوو دووپێوەرەن کە هەموو ماناو خەسڵەتە بەرزەکانی سەرکردە لە خۆ دەگرێت هەروەکو زانایان و پسپۆڕانی کارگێری لە جیهاندا باسیان لێوە کردووە.

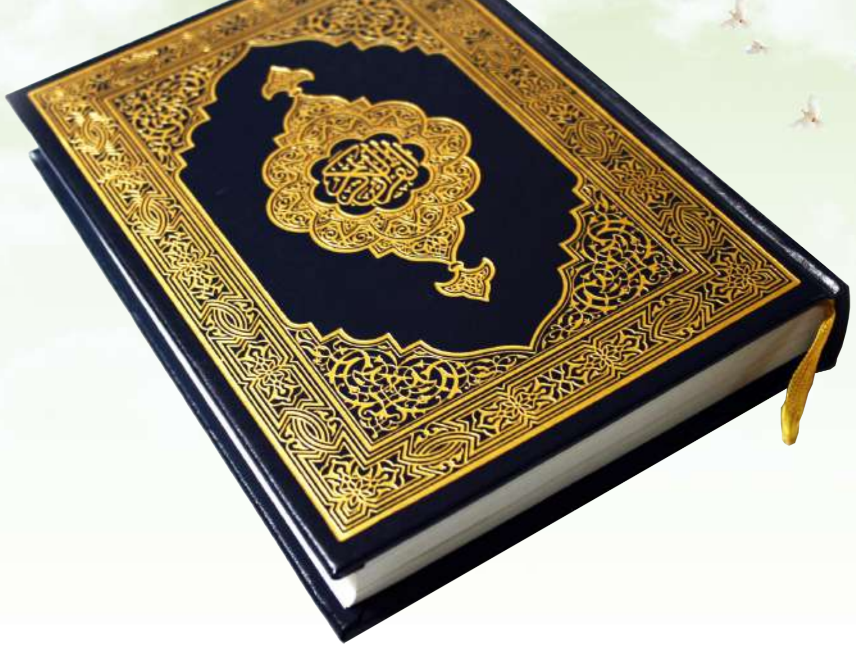
پێوەری یەکەم: هێز (القوە)

مەبەست لە هێز واتا لێهاتوویی و زیرەکی و توانای سەرکردە لە ڕاپەڕاندنی کارو ئەرکەکانیدا، هەڵبەتە جۆری تواناو هێزەکەش جیاوازدەبێت بەپێی جیاوازی مەهامەکان. زانای ناوداری ئیسلامی (ابن تیمیە) سەبارەت بە چەمکی هێز دەفەرموێت: هێز بەپێی جۆری دۆخەکە دەگۆڕێت بۆنموونە هێز لە سەرکردایەتی کردنی جەنگدا دەگەڕێتەوە بۆ ئازایەتی دڵ و شارەزابوون لە هونەر و فێڵی جەنگ، هێزیش لە داوەری کردن لە نێوان خەڵکیدا دەگەڕێتەوە بۆ شارەزابوون لە چەمکی دادگەری کە قورئان و سوننەت ئاماژەیان پێداوە، لەگەڵ توانا لە جێبەجێ کردنی حوکمەکاندا.

لە سیماکانی لە دەستدانی هێز:

١- ڕۆتینییانی تاقەت پڕوکێن: نیشانەکانی ئەم دیاردەیە بریتیین لە هێواشی بەڕێکردنی ئیش و کارەکان و ڕایی کردنیان، ئەمەش هەم دەبێتە هۆی بێزاری و وەرس بوون،و هەمیش هۆکارێکە بۆ دروست بوونی فشارو پاڵەپەستۆ بۆ سەرکارەکان، هەروەها فاکتەرێکیشە بۆ بەهەدەردانی کاتێکی زۆر، نموونەی ئەم جۆرە ڕوتینییاتانەش لە وڵاتی خۆمان زۆر بە زەقی دەبینرێت.

٢- لاوازبوونی لایەنی ڕۆحی: نیشانەکانی ئەم دیاردەیەش بریتیین لە کزبوونی ئیمان لە دڵەکان و کەمی داوای لێخۆش بوون کردن لە خوای بالادەست، چونکە بەردەوامی ئیستیغفار کردن سەرچاوەی هێزوپێز بەخشین و یارمەتیدانی پەروەدگارە بۆ بەندەکانی، دیارە بوونی ئیستیغفاری بەردەوام و ملکەچی کردن بۆ خودای گەورە خاڵی جیاوازی ئیسلامە لەگەل سیستمەکانی خۆرئاوا و بوارە زانستەکانیان. کە ئەمەش نهێنی بەدەستهێنانی هێزی مەعنەوی و ئابوورییە کە بەداخەوە لێی بێ ئاگاین، حەقیقەتی ئەمەش لە ئامۆژگارییەکی پێغەمبەر هوددا (سەلامی خوای لێ بێت) بۆ گەلەکەی بەرجەستەدەبێت کە بوونی(ئیستیغفار) و گەڕانەوە بۆ پەروەردگاریان دەکاتە مەرجی سەرەکی دەستکەوتنی ژێرخانێکی مەعنەوی و ئابووری بەهێز،هەروەك دەفەرموێت: ((یا قوم استغفروا ربكم ثم توبوا اليه يرسل السماء عليكم مدرارا و يزدكم قوة الى قوتكم)) هود ٥٢، واتە: ئەی گەلەکەم داوای لێبووردن لە پەروەردگارتان بکەن دواتر بگەڕێنەوە بۆ لای ئەو ئەگەر وابکەن خوا لە ئاسمانەوە باران بە لێزمە دەبارێنێ بەسەرتاندا و هێزی تر زیاد دەکات بۆ هێزەکانتان.



قورئان چیم پێدەبەخشێ؟!

ئا: بەهەشت عەلی

ئێوارەیەك باپیرە لەناو چلەپۆپەی چڕی باخچەكەی خۆیان دانیشت بوو، خەریكی زیكر و یادی خوای گەورە بوو كوڕەزا مێرد منداڵەكەی كە تازە خەریك بوو بەرەو ژیانێكی نوێ و هەرزەكارانە ئەهات، هاتە لای و پێی وت: ئایا باپیرە ئەم قورئانە سودی چییە بۆ من؟ خۆ من هەر ئەیخوێنمەوەو لێی تێناگەم، باپیرەی زانا كەمێك سەیری كرد و پاشان سەبەتەیەكی لەپوش چنراوی پێدا(كە ناو سەبەتەكە ڕەش كرا بوو)،پێی وت: بڕۆ كوڕم بەم سەبەتەیە لەو كانیەی خوار خۆمانەوە ئاوم بۆ بێنە، كوڕەكەش لەم قسەی باپیرەی سەری سوڕما و پێی وت: ئاخر باپیرە خۆ ئەمە ئاوی تیا ناوەستێ، هەمووی لە پوشەكانەوە ئەڕژێ ئیدی چۆن ئاوی پێ بێنم؟

باپیرەش وتی: ئەزانم كوڕم تۆ بڕۆ بیهێنە، كوڕەزاكەشی بەرەو كانیەكە بەڕێ كەوت وكاتێ گەیشتە كانیەكە سەبەتەكەی پڕ كرد لە ئاو و پاشان گەڕایەوە بۆ لای باپیرەی، بەڵام تا گەیشتە لای باپیرەی هیچی تیا نەما،پێی وت: ئەوەتا باپیرە خۆ من وتم ئاوی تیا ناوەستێ، باپیرە وتی: دوبارە بڕۆ ئاوی تیا بهێنە، دووبارە ڕۆیشتەوە ئەمجارەش هەر بەهەمان شێوە هیچ ئاوێكی تیا نەما، باپیرە وتی: جارێ تریش بڕۆ، ئەم كارەی چەندجار پێ دووبارە كردەوە، تا لەكۆتاییدا وتی: كوڕم دانیشە سەیری ئەم سەبەتەیە بكە، یەكەم جار بردت ناوەكەی ڕەش ڕەش بوو، بەهۆی ئەوەی چەند جار ئاوت پێ هێنا (هەچەندە سودت لە ئاوەكەی وەرنەگرت) بەڵام خۆ ئەبینی ناو سەبەتەكەی جوان و سپی و خاوێن كردۆتەوە، بۆیە دڵنیابە هەرچەندە لە قورئانیش تێنەگەیت بەڵام بەبێ ئاگایی خۆمان دڵ و دەرونمان پاك و خاوێن و سپی ئەكاتەوە لە ڕەشی تاوانەكان، نەتتوانی سود لە سەبەتەكە وەربگریت و ئاوی تیا بهێنی، بەڵام خۆ سەبەتەكە سپی و خاوێن بووەوە.

ئەمە جوانترین وڵامە بۆ كەسانێك بە هەڵە بیردەكەنەوە ودەڵێن قورئان خوێندن هیچ سودی نیە چونكە لێی تێ ناگەم ئیدی بۆ بیخوێنمەوە، دڵنیابە هەرچەند تۆ لێی حاڵی نەبیت بەڵام دروست كەرەكەی پاداشتت ئەكات لە خوێندنەوەی، ئەوەتا پێغەمبەر و سەرداری مرۆڤایەتی (صل الله علیه وسلم) فەرموویەتی: (هەركەسێك پیتێك لە قورئان بخوێنێت یەك چاكەی بۆ دەنوسرێت وە چاكەش لای خوای گەورە یەك بە دەیە، من نالێم الم یەك پیتە، بەڵكو ئەلف پیتێكە و لام پیتێكە و میم پیتێكە)، لە پاداشتی ئەم چاكانەیە كە دڵ و دەروون ساف وخاوێن دەبنەوە و تەرازووی حەسەناتی دوارۆژیش قورس دەكات، هەر كەسێكیش بیەوێت ئەتوانێ لێی تێبگات، دووبارە پێغەمبەری ئازیز (صلی الله علیه وسلم) ئەفەرموێت: (خوای گەورە هەركەسێكی خۆش بوێت لە دینی خۆی شارەزای دەكات)، هەوڵی مرۆڤیش بۆ گەیشتن بەهەر شتێكی بەرز و ناوازە پێویستی بە ماندوو بون هەیە، بێگومان هەوڵەكان زۆرتر بن بەرهەم و دەستەكەوتەكان باشتر دەبن، جا ئەگەر ئەمەش لە سنووری ئاینی پیرۆزی ئیسلامدا بێت سەرەڕای دەستكەوتنی پاداشتی زۆری دنیا و قیامەت هۆكاری سەرەكییە بۆ نزیك بوونەوە لە خوای گەورە.

وانەی بیرکاری فێری کردم!

و: بروو

* **بیرکاری فێری کردم:** سالب کەرەتی سالب بکەین یەکسانە بە موجەب، بێ ئومێد مەبە نارەحەتی دوای نارەحەتی بەمانای رزگاربوون دێت.
* **بیرکاری فێری کردم:** کە دەتوانین بەچەند رێگایەك بگەینە ئەنجامی راست، وا مەزانە تەنها تۆخاوەنی راستیەکانیت و هەر کەسێك پێچەوانەی تۆ بێت هەڵەیە.
* **بیرکاری فێری کردم:** هەموو شتێکی نادیار بەهایەکی هەیە، جا رق لەکەسانێك هەڵمەگرە کە نایناسیت.
* **بیرکاری فێری کردم:** ژمارەی سالب هەرچەند ژمارەکانی گەورە بێت، ئەوەندە بەهاکەی بچوك دەبێتەوە، وەك ئەو کەسانە وان کە لوت بەرز و خۆ بەگەورە زانن بەسەر خەڵکیدا، هەرچەندە خۆبەگەورە زانتر بن ئەوەندە لەبەرچاوی خەڵکیدا بچوك و سووك دەبن.
* **بیرکاری فێری کردم:** کۆتاییە جوانەکان، لەکاتی تەواوکاریدا دێتە دی.
* **بیرکاری فێری کردم:** گەر شیکارکردنی هاوکێشەیەك ئەستەم بوو، ئەوا پەنا بۆ خەیاڵ ببە.
* **بیرکاری فێری کردم:** کورترین رێگا لەنێو دوو خاڵدا بریتیە لە هێڵێکی راست.
* **بیرکاری فێری کردم:** بۆ ئەوەی هاوکێشەکان راست بن، ئەوا پێویستە هەردوو لای هاوکێشەکە یەکسان بن.
* **بیرکاری فێری کردم:** نەبوونی شیکار، واتە بوونی شیکار.
* **بیرکاری فێری کردم:** شتێك هەیە بەناوی کۆتایی نەهاتوو، جا لەبیرکردنەوەو خواستەکانتدا سنووردار مەبە.

حەقیقەت و ڕامان!

بەڵێن ئەنوەر

ئەو فاکتەرو هۆکارانەی هەندێك لە ئینسانەکانیان گەیاندۆتە لوتکەو هەندێکیشیان نزمکردۆتەوە» هەر خودی ئینسانەکانن. ئێمە لە زۆر لایەنەوە ئامانجمان نییە ئیرادەمان نییەو نرخی بەهرەکانمان نازانین. کارەکانمان بەپێوەرێکی کورت و بچوك هەڵدەسەنگێنین لەپێناو ئامانجێکی کاتی و خێرادا! زۆرێکمان هەر لەشوێنی خۆی دەخلیسکێت و هەستیشی پێناکات. لەبەر ئەو هەموو نارەزایی و ڕەشبینییەی لە دەرونماندا لەمەڕ ژیان و زیندەگی هەمانە، بەهەشتێك لە کەهکەشانی فەلەك لەخەیاڵدا بۆ خۆمان دروستدەکەین و چاوو سەرنج و تەسەورەکانمان ملکەچی فەرمانەکانی بەرژەوەندی و ئارەزووەکانمان دەکەین و هەر بەو خەیاڵەوە خەو بە لووتکەکانەوە دەبینین.

باشە ئەم هەموو هیجرەت و دەنگی نارەزاییە لەبەر چی، بۆ نرخ و قەدری ئەو شتانە نازانین کە لەئێستادا هەمانە؟ بەڕاستی ئێمە لەهەندێك بواردا تەواو پێچەوانە بیردەکەینەوە، لەئێستادا نوقمی خەیاڵ و فانتازیا بووین «کەچی دەمانەوێت ئەم خەیاڵە لە دوارۆژدا بکەینە ڕاستی و بە داهاتوو بیگۆڕینەوە! من ناڵێم ئینسان لە ئێستادا خەو بە داهاتویەکی ڕونەوە نەبینێت، نەخێر «ئێمە دەڵێین ئێستا لە واقیعێکدا دەژین کە شایەنی لێکدانەوەو باوەڕو کردارە نەك خۆزگەی بێ بنەماو خەوو فانتازیا ئێمە ئەگەر لەئێستادا نرخی کات و ڕوداوو پێشهاتەکان نەزانین، چۆن دەتوانین ئەو حەقە بەخۆمان بدەین و بڵێین: ئایندە بۆ ئێمەیە؟ ئەگەر ژیان لە دەرئەنجامەکانی کرداری مادییەت و سامان و دارایی کەسانی ترەوە لە داهاتودا پشکێکی بەر ئێمە بکەوێت، خۆ لەدەرئەنجامەکانی کردارە عەقڵی و ئەخلاقی و دینی و زانستیەکانی پێشەنگە ئەزموندارەکانمان هیچ شتێکمان بۆ نامێنێتەوە کە ئەسڵی نەریتو کلتورو ڕەسەنایەتی خۆمانی پێ بپارێزین، کەواتە با دروشمە جوانەکانی خۆمان نەدۆڕێنین و دەروازەو پێشەنگێکی ناوازە بین. کاتێك ئارەزوی چالاکیەك دەکەی ڕاستەوخۆ دەسپێبکە . کاتێك دەتەوێ بڕیارێکی سودبەخش بدەی ڕاستەوخۆ بەڵێن بەخۆت بدەو بڕیارەکە دەربکە. کاتێك بیرۆکەیەك لە مێشکتدا گەڵاڵە دەبێ ڕاستەوخۆ دایبڕێژە ئەگەرچی زۆر کەمیش بێت، من کاتێك ئەم بیرۆکەیەم لە مێشکدا بۆ دروستبوو ڕاستەوخۆ ئەم بابەتەم نووسی . کاتێك دەتەوێت دەسپێبکەی ڕاستەوخۆ دەسپێبکە» مادام تێگەیشتوی و دەزانیت سەرەتایەك هەیە.

هەستکردن بە هەندێك بوارو بابەتی سەرەتایی و بچوك، نرخ و بەهای خۆی هەیە. تۆ ئێستا خاوەنی زۆر شتی گرینگی بەڵام نرخیان نازانیت «لەبەر ئەوەی متمانەو بڕوات پێیان نییەو خۆت فێری هونەری بەکارهێنانیان نەکردووە. ئایا تۆ گوێت لەو کەسانە نەبووە کە گەیشتونەتە لوتکە بەرزەکان و توانیویانە بەسەر تەنگو چەڵەمەکاندا زاڵبن چی بە ئێمە دەڵێن؟ ئەوان بەئێمە دەڵێن: ئەگەر بمانتوانیایە تەمەن و کات و وزە بەکارنەهێنراوەکانی کەسانی تریشمان دەکڕی و بۆ سەرکەوتنی زیاتری خۆمان بەکارمان دەهێنا!

دەزانن ئەمە مەعنای چییە؟ مەعنای ئەوەیە کە ئەوانیش وەکو من و تۆ بوون و خاوەنی هەمان غەریزەو پاڵنەرن و هیچیان لە ئێمە زیاتر نییە تەنها ئەوە نەبێت کە ئەوان لەدەروازەی نهێنییەکان تێگەیشتون و چونەتە ژورەوەو نرخی گرفت و مەینەتی و ئازارەکان دەزانن و لەبەرامبەریاندا ئارامدەگرن، ڕوداوەکانی ئێستایان بەبێ نرخ و بەسوکی سەیر ناکەن بەڵکو بەڕاستی دەیانبینن و کاردانەوەی ڕوداوەکان باوەڕی لە دڵی ئەواندا دروستکردووە. کەواتە ئێمە دەبێت نرخی ئێستاو ئەو ڕاستی و گۆڕانکارییانەی لێمان ڕودەدات بزانین و بە گاڵتەو شتێکی ڕێکەوت و مەحاڵ و سەر قاڵکەریان نەزانین، چونکە هیچ شتێك ناگۆڕێت، بەڵکو ئەوە ئێمەین کە دەبێت بگۆڕێین.

کۆمپانیای الاذکار
بۆ حەج و عومرە
بەسەرپەرشتی: حاجی عدنان
ناونیشان: هەولێر
ژمارەی مۆبایل: ٠٧٥٠٤٨٥٥١٠٣

زەڕەنگەری زەمان

Zaman goldsmith

بەسەرپەرشتی: حسێن بازرگان

ژمارەی مۆبایل: ٠٧٧٠١٥٨٧٥٩٥ - ٠٧٧٠١٥١٠٠٩٠ - ٠٧٥٠١٥١٠٠٩٠

سلێمانی – بازاڕی نەورۆز

لە ڕۆژانێکدا دوو برای زۆر ژیر دەژیان، هەستیان دەکرد کە زانیاری قوتابخانەو چواردەورییان بەشیان ناکات.

بۆیە دایکیان گەڕا تا زانایەکی لە ناوچەکەدا بۆ دۆزینەوەو کوڕەکانی بردنەلا.

دوو براکە هەموو جارێك بڕێکی زۆر پرسیاریان لە زاناکە دەکردو ئەویش وەڵامی دڵنیاکەرەوەی دەدایەوە ئەمەش زۆر خۆشحاڵی کرد بوون، بۆیە ئیزنیان لە دایکیان خواست بۆ ماوەیەك لەلای زاناکە بمێننەوە تا شتی زیاتر فێربن، دایکیشیان ڕێگەی پێدان و ئەوانیش مانەوە.

کوڕەکان زۆر دڵخۆش بوون بەوەی هەموو پرسیارێکیان لە زاناکە دەکرد و وەڵامی تەواوی پرسیارەکانیشیان وەردەگرتەوەو وەڵامەکانیش دڵ ڕازیکەر بوون.

بەڵام پاش ماوەیەك بێزاربوون هەر بۆیە بیریان کردەوەو بەخۆیان ووت دەبێ ئەم جارە پرسیارێك بدۆزینەوەو لە زاناکەی بکەین کە نەزانێت وەڵامەکەی چییە.

یەکێك لە براکان وتی: دۆزیمەوە، ئەزانم چییە...

پەپولەیەك ئەخەمە نێو دەستمەوەو لە زاناکە ئەپرسم لە نێو دەستم پەپولەیەك هەیە زیندووە یان مردووە؟

گەر بڵێ مردووە ئەوە دەستم ئەکەمەوەو پەپولەکە ئازاد دەکەم، بشڵێ زیندووە ئەوە بە ئەسپایی دەستم توند دەکەم و پەپولەکە دەکوژم، هەرچی بێت وەڵامەکەی هەڵە دەردەچێ.

بەرەو لای زاناکە ڕۆشتن و یەکێکیان دەستی داخراوی بەرەو ڕووی زاناکە درێژ کردو پرسی:

لە ناو دەستم پەپولەیەك هەیە، مردووە یان زیندوو؟

زاناکە بۆ ماوەیەکی درێژ لە چاوی کوڕەکەی ڕوانی و پاشان وەڵامی دایەوە:

بە دەستی خۆتە کوڕەکەم، بە دەستی خۆتە...

خۆشەویستیت
داهاتووت
گەنجێتیت
ژیانت
هەموو هەبونێکت
بەختەوەریت
خۆشحاڵیت
هەمووی بە دەستی خۆتە.....

بە دەستی خۆتە

و: ئیمان ناصح

با عەیبەکانی خەڵکی عەیبی خۆتت لێ ون نەکات!!!

رابەر ئەحمەد وەرتی

مرۆڤ بەشێوەیەکی گشتی ئەوەندەی بەدوای عەیبی خەڵکدا دەگەڕێت بەدوای عەیبی خۆیدا ناگەڕێت بە تایبەت لەم سەردەمەدا، هەیە بەدوای عەیبی خەڵکی تردا دەگەڕێ، یان ڕەخنەیەك دەگرێ دواتر لێی پەشیمان دەبێتەوە، یان هەیە تەنها بۆ ئەوەی دەرکەوێت لەناو جەماعەتەکەیدا زۆر بەوردی بەدوای عەیبێکی هاوڕێکەی خۆیدا دەگەڕێ ، زۆرجاریش بینیومانە کەسانێك کە لەناکاو ڕەخنەیەکی سەیر دەگرن دوای ڕەخنەگرتنەکەیان ڕاستەوخۆ یان پەشیمان دەبنەوە یان قسەیەکی تر دەکەن، بۆ ئەوەی وای پیشان بدەن لێیان تیکچووە یان شۆخیان کردووە، ئەمانە بەوردی بەدوای عەیبی خەڵکیدا دەگەڕێن، بۆیە هەر کە چاویان بەشتێکی نامۆ کەوت دەیکەن بەعەیب و جێگەی ڕەخنەو تیرو توانج، ئیتر هەرچی بێت و ئاکامەکەی بە چی دەگات لایان گرنگ نییە.

دەگێڕنەوە کوڕێك قژی هەندێ درێژ بوو و نیوەی لول بوو، ڕۆژانە دەبوایە ماوەیەکی باش خەریکی قژداهێنان و جیلّ لێدان و جوانکاری کردنی بوایە تا کەمێك ڕێك دەبوو، بەیانییەك کەسێك لەدەرگای ماڵەکەی دا، هێشتا قژ نیوە لولەکە لەخەو هەڵنەستاوە و قژەکەشی بەو بەیانییە خودا دەزانێ چی لێهاتووە و چۆن ئاڵۆزو پەرت بووە، بە دەنگی دەرگاکەوە لەخەو هەڵدەستێ، ئەویش خێرا دەرگاکە دەکاتەوە و بەدەرگا لێدەرەکە دەڵێت: چییەو بۆچی هاتووی؟ ئەویش پێیدەڵێت: ویستم ئاگادارتان بکەمەوە کە ئاوێکی زۆر لەماڵەکەتانەوە دێتە دەرەوە بێ ئەوەی ئیشی پێ بکەن و بە فیڕۆ دەچێت، ئەمەش گوناهە و دەبێتە هۆی ئەوەی مافی خەڵکانی تر بخۆن!

بەڵام کوڕەکە بێ هیچ بیکردنەوەیەك وەڵامی دەداتەوە و دەڵێ: بڕۆ جارێ قژی خۆت چاك بکە ئینجا وەرە پێمان بڵێ ئاوەکە بگرنەوە! ئەوەی لە بیرچووە کە خۆی قژێکی هەیە نیوەی لول ونارێکە و شانەشی نەکردووە، بەڵام پیاوەکەی تر ئاقڵتر بوو و وەڵامی نەدایەوە و ڕۆیشت، کاتێ کوڕەکە گەڕایەوەو سەیری ئاوێنەی کرد ئەنجا تێگەیشت کە خۆی ماڵەکەی لە شوشەیەو خراپە بەرد بگرێتە ماڵی خەڵکی تر، عەیبێك لەخەڵك نەگریت کاتێك خۆت عەیبداریت..

هەروەك وتراوە: **لەدەرگای کێ بدەیت لەدەرگات دەدرێتەوە** ، بۆیە دەبێ بزانین کە عەیبە لەهەر کەسێك بگرین ئەوە عەیبمان لێ دەگیرێتەوە ، بۆیە با خۆمان لەو کارو ڕەفتارە بپارێزین و خەریکی کاری چاك بین، با عەیبی خۆمان ڕێگرمان بێت لەوەی باسی عەیبی خەڵکی تر بکەین.

مرۆڤەکان کەم و زۆر خێریان تێدایە، پێش ئەوەی گومانی خراپیان پێ بەریت و عەیبیان لێبگریت، گومانی چاکیان پێ بەرە، ئەوەتا پێغەمبەری خودا (درودی خودای لەسەر بێت) کاتێ کەسێك تاوانێکی ئەنجامدەدا، لەپێشدا سەیری لایەنە باشەکەی ئەو کەسەی دەکرد، نەك لایەنی خراپ و تاوان و شەڕانگێزیەکەی، گومانی خراپی بەکەس نەدەبرد و خەڵکی بەکوڕ و کچ و برا و خوشکی خۆی دەزانی و بەجوانترین شێوە هەڵسوکەوتی لەگەڵ دەکردن، هەروەها عەباس دەڵێ: پێغەمبەری ئازیز (درودی خودای لەسەر بێت) فەرموویەتی: **هەرکەسێك عەیبی برا مسوڵمانەکەی پەردەپۆش بکات، ئەوا خودای گەورە لە ڕۆژی قیامەتدا عەیبی ئەو پەردەپۆش دەکات، هەرکەسێکیش عەیبی برا مسوڵمانەکەی هەڵماڵێت و ئاشکرای بکات ئەوا خودای گەورەش عەیبی ئەو هەڵدەماڵێت و ئاشکرای دەکات هەتا لەناو ماڵی خۆیدا ئابڕووی دەبات.**

لە کاتی هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ خەڵکیدا، دادپەروەربە و چاکەو جوانیەکانیان بخەرە ڕوو بەڵام مەڵێ فلان ئەو عەیبەی هەیە و فیسارە ئەو عەیبەی هەیە، یان کارێك مەکە هەستیان بریندار بکەیت، بەهۆی خراپەکانیانەوە چاکەکانیان لەیاد مەکە و هەر خۆشت بوێن و وەڵامی خراپە بە خراپە مەدەوە، ئەگەر ویستت جێگای خۆت لەدڵی خەڵکی بکەیتەوە، ئەوا ئەوکارە وایان لێدەکات لەناو دڵی خۆیاندا جێگایەکی جوانت بۆ هەڵبژێرن.

لەکۆتاییدا دەڵێم: پێش ئەوەی دەست بکەیت بەهەڵکێشانی ڕەگ و شکاندنی درەختی شەڕو خراپە و گەڕان بە دوای عەیبی خەڵکیدا، بگەڕێ بەدوای درەختی خێر و چاکەکانیاندا و تێر ئاویان بکە.

ئەرێ هەرێمی کوردستان لە بازنەی قەیراندایە یان لەسەیراندایە!؟

عەلی ئیبراهیم حەسەن

زۆرجار دەبینین لەکەناڵە تەلەفزیۆنیەکان گفتوگۆی تێروتەسەل دەکرێ لەسەر ئەوەی ئایا هەرێمی کوردستان لە قەیران و کێشەدایە؟!یان بارودۆخی زۆر ئارامەو شوێنی سەیران و گەشتاریە؟! لەوەڵامدا دەڵێین هەرێمی کوردستان بارودۆخەکەی (رێژەییە)ئەگەر بەراوردی بکەین لەگەڵ ناوەڕاست و خواروی عێراق ئەوا هەرێمی کوردستان لە رووی ئارامی وئاوەدانی و گەشەسەندنی ئابوری بەرێژەیەکی باش بارودۆخەکە باشترە!؟ بەڵام ئەگەر وردتر وەڵام بدەینەوە دەڵێین هەرێمی کوردستان لەبەردەم ژمارەیەك قەیراندایە!؟

یەکەم/ قەیرانی سەرکردە

سەرکردە وەکو (سەر وایە بۆ لاشە) گەورەترین قەیران لە حیزبی کوردی و لە حکومڕانی و فەرمانڕەوایی کوردی لەخودی سەرکردە خۆی دەنوێنێت!؟ سەرکردە مرۆڤە نەخۆش دەکەوێت!؟ ئیفلیج دەبێت!؟ جەڵدەی دڵ و مێشکی تووش دەبێت!؟ سەرکرە هەڵە دەکات!؟ سەرکردە دەمرێت!؟

کەواتە پێویستە لە هەر حزبێك چ عەلمانی بێت یاخود ئیسلامی، بە وردی هەڵوێستە بکرێت، بزانن دەزگایەك یاخود پەیمانگایەکی باڵا هەبێت، بۆ پێگەیاندنی (سەرکردە) ئایا خودی کەسە یەکەمەکان بەجدی کار لەسەر ئەوە دەکەن بۆ دوای خۆیان دەیاها سەرکردەی بە ئەزموون و شارەزا دروست بکەن!؟ یاخود تەنها کار لەسەر ئەوە دەکرێت کە سەرکردە (تەقدیس و پیرۆز و مەزن) بکرێت!؟

بۆیە دەبێت کورد دەیەها بەدیل وجێگرەوەی هەبێت بۆ شوێنی (سەرۆك کۆمار،سەرۆك وەزیران، سەرۆك هەرێم،... هتد) بەداخەوە ئەوەی لە هەندێك لە دەزگا راگەیاندنەکان پەخش دەکرێت کە ئەگەر فلانە سەرکردە بڕوات یان بمرێت!؟ جگە لە شڵەژان و بێ ئومێدی هیچ بەدیل و هیچ جێگرەوەیەك ناخەنە روو !؟ ئەمە خۆی گەورەترین قەیرانە!؟ چونکە لە هەرێمی کوردستان ئەگەر زەمینە سازی بکرێت هەزارەها سەرکردە دەتوانرێت ئامادەبکرێت چ لە بەغداد یاخود لە هەرێمی کوردستان!؟

بەڵام پێویستی بەوە هەیە ئیرادە هەبێ، سەرکردایەتی بۆ چەند کەس و خانەوادەیەك تاپۆ نەکرێت، میلەتی کورد گەنج و لاوی خوێندەوار و رۆشنبیر و بەئەزموونی زۆری هەیە تا بتوانرێت سەرکردەی لێهاتووی بۆ نەتەوە و نیشتیمانی لێ ئامادەبکرێت.

دووەم/ قەیرانی بەرپرس و راوێژکار و بەڕێوەبەری دڵسۆز

دەگێرنەوە لە سەردەمی شای ئێران رۆژنامەنوسێك لە شا دەپرسێت (ئەرێ تا چەند میللەت و جەماوەر تۆیان خۆش دەوێت و ئینتیمایان بۆت هەیە !؟ لە وەڵامدا شا دەڵێت (هەموو گەل و جەماوەری ئێران رۆح و گیانیان لەگەڵ مندان!؟) دوای راپەڕین و شۆڕشە جەماوەریە سەرتاسەریەکەی ئێران و هەڵاتنی شا بۆ وڵاتی میسر هەمان رۆژنامەنووس هەمان پرسیاری لێ دەکات بەڵام ئەمجارەیان وەڵامەکەی شا بەجۆرێکی تر دەبێت ودەڵێت (بەرپرس و مەسئولەکان منیان روخاند!؟)

أ- ئەوەی لە بەهاری عەرەبی پێویستە کورد و سەرکردەکانی پەندو وانەی لێ

وەربگرن بریتی بوو لە گەندەڵی بەرپرس و مەسئولەکانی دەوروبەری نزیکی (زین العابدین و حسنی مبارەك و قەزافی و علی عبدالله صالح و ئەسەد و ... تاد) بۆ نمونە لە تونس زین العابدین بەرپرسە نزیکەکانی بریتی بوون لە خزمی نزیك و زاوا و برازا و بازرگانی بێ ویژدان و هی حسنی مبارك جمال و عەلای کوری، ئەوانی تریش بەهەمان شێوە!؟ ئەگەر سەرکردەکان چەند پێوەرێك دانەنێن بۆ دیاریکردنی بەرپرس وەك پێوەری (دڵسۆزی، دەستپاکی،شارەزایی،رەوشت بەرزی، خەمی خەڵك، ... تاد) تووشی هەمان دەردی (شا) و سەرکردەکانی بەهاری عەرەبی دەبن!؟ لە بیرمان نەچێت شای ئێران جوانی وت (مەسئولەکان منیان روخاند) بە راپۆرتی ناراست و بە ماستاوچێتی و قوربان قوربان و بازرگانی کردن بە فرمێسکی میللەت!؟

ب- چۆن راوێژکار حکومەت و سەرۆکی وڵات دەروخێنێت

جارێکیان مامۆستایەکی زانکۆ سیمینارێکی هەبوو منیش بەشدار بووم چەند قسەیەکی زۆر بەنرخی کرد بۆ مێژوو من لێرەدا دووبارەی دەکەمەوە گوتی (ئێستا دایکم ٨٥ ساڵە و نەخوێندەوارە بیبەمە ئەمریکا و لە شوێنی (سەرۆك ئۆباما) داینێم وڵاتی ئەمریکا بەرێوە دەبات!؟ بەشداربوانی سیمینارەکە زۆر سەرسام بوون!؟ دواتر گوتی لە ئەمریکا (راوێژکاران)وڵات بەرێوە دەبەن!؟

هەر هەمان مامۆستای زانکۆ قسەیەکی تری کردو گوتی (لەگەڵ بەرپرسی یەکێك لەم حزبانەی کوردستان باسی ئەوەم کرد پێویستە راوێژکارتان هەبێت ئەویش گوتویەتی کاوێژکارمان بۆچی یە!؟

بەداخەوە لە هەرێمی کوردستان راوێژکار لەهەموو وەزارەت و دەزگایەك هەیە بەڵام لەسەر بنەمای پێوەری زانستی و لێهاتووی دانەمەزراون !؟ وەزیری وا هەیە ماوەی چوار ساڵ چوار قسەو پرۆژەی لە راوێژکاران وەرنەگرتووە!؟هیچ هەڵسەنگاندن و بەدواداچوون نیە بۆ راوێژکارانی حکومەت و پەرلەمان ئایا بەرامبەر ئەو موچە بەرزە چ پێشکەش بە پەرلەمان و حکومەت و میللەتی کورد دەکەن !؟هێشتا چارەسەری راوێژکارمان نەکردبوو داهێنەرانی وەزارەتی رۆشنبیریشی هاتە سەر !؟ بۆیە پێویستە راوێژکار راوێژکار بێت و خاوەن پرۆژە و پێشنیار بێت و جێگە پەنجەی بە بریارەکانەوە دیاربێت!؟

ج- چۆن بەرێوەبەر حکومەت دەروخێنێت!؟

کۆبونەوەکانی بەرێوەبەران لە وڵاتی ژاپۆن دوای دەوام دەکرێت، ئەگەر بەرێوەبەر بە ئیفاد بروات دەستەڵاتی خۆی دەداتە یاریدەدەرەکەی!؟ بەڵام لە هەرێمی کوردستان لەگەرمەی دەوامدا زۆربەی بەرێوەبەرەکان کۆبونەوەیان هەیە،میوانیان هەیە،ئیفادن، لە دەورەی تەتویرن!؟

کێشەی زۆری حکومەت و وەزارەتەکان بریتیە لەوەی بەرێوەبەری کارگێری شارەزاو و لێهاتومان زۆر کەمە، بۆیە پێویستە وەزیر و بەرێوەبەرە گشتیەکان بەوردی کار لەسەر بەرێوەبەرکان بکەن، تا هاوڵاتیان ئیش و کاریان لەدەزگاو فەرمانگەکان بە هەفتەو مانگ دوانەکەوێت،لەبەر کۆبونەوە و ئیفادی بەرێوەبەرە بەرێزەکان.

سێیەم : قەیرانی بازرگانی و خۆت بگرە لیژنەکە هات!؟

بەرنامەی لیژنەکە هات لەکەناڵی ئاسمانی زاگرۆس، ئەو راستیەمان پێدەڵێت:

أ- لەکابینەی یەکەمی حکومەتی هەرێم تا کابینەی شەشەم بەدواداچوون و چاودێری زۆر کەمبووە یاخود هەر نەبووە، پەرلەمان تا ئەم خولەی ئێستا کەمێك چالاکە،دەنا ئەندامانی پەرلەمانی خولەکانی پێشوو هیچ وەڵامی کۆمەڵانی خەڵکی کوردستان دەدەنەوە کە چەندین ساڵە ئەو هەموو خۆراکە خراپە و بەسەرچووە دەرخواردی خەڵکی کوردستان دراوە، بۆچی بەدوادا چون و هەڵوێستێکیان نەبووە،ئەری مەعقولە ئەو هەموو کارگە و کۆگاو دەرمانخانانە لە هەرێمی کوردستان و ئەوە بیست ساڵە بە هەزارەها تەن دەرمانی ئێکسپایەر و خراپیان دەرخواردی خەڵکی کوردستان داوە،بۆچی لیژنەی تەندروستی پەرلەمان لە ساڵی ١٩٩٢ تا ئێستا بەدواداچوون و پرۆژەو پێشنیارێکی نەبووە،ئەی خێرە تا کابینەی حەوت حکومەت وەزارەتی تەندروستی کارێکی بەرچاوی وای نەکرد، سنورێك بۆ ئەو بازرگانانە دابنرێت کە برادەرێك پێی گوتم لە غازی عەنتاب لە تورکیا بازرگانێکی تورك کە کاری دەرمان دەکات گوتی (وەلا عەلی حسن مجید بەقەد بازرگانی دەرمانی کورد ژەهریان دەرخواردی کورد نەداوە!؟) داتا و ئامارەکان شاهێدن شێرپەنجە و نەخۆشی چۆن رۆژ لەدوای رۆژ تەشەنەی کردووە.

چوارەم/ بودجەی هەرێم و عەجائیبی سەبعە!؟

چەندین ساڵە بودجە دواخراوەو بەبیانووی جیاواز بەڵام لە ساڵی رابردوو هەندێ لە ئەندامانی پەرلەمان گوتیان لە پێناسەی زانستی بودجە کە کتێبەکانی ژمێریاری حکومی هاتووە، بودجە بریتیە لە خەمڵاندنی خەرجی و داهاتی یەك ساڵە،ئێنجا بەرپرسانی دارایی دوای مشتومرێکی زۆر گوتیان دەکرێت بودجە بەرێ بکرێت مادام بودجە خۆی تەخمینە.

پرسیارەکە ئەوەیە بۆچی بەرپرسانی وەزارەتی دارایی چەندین ساڵە بودجەیان دواخست و بەبیانوی پەسەندکردنی بودجە لە بەغداد لەگەڵ ئەوەی بۆ جارێکیش بەرپرسانی دارایی کتێبی محاسبە حکومیە یان بخوێندباوە،بە روونی پێناسەی بودجەی بە تەخمینی کردووە،یا خود بۆچی پەرلەمانتارێك یاخود بەرپرسێك ناپرسێ ئەو هەموو جیاوازیە چی یە،لەنێوان قسەکانی بەرێز فازڵ نەبی وەکلیی وەزیری حکومەتی بەغداد و بەرێز بایز تاڵەبانی و تاهیر رەشید لە وەزارەتی دارایی حکومەتی هەرێم!؟ هەموو ساڵێك لەکاتی بودجە کاك فازڵ نەبی دەڵێت رێژەی بودجەی هەرێم ١٧٪ یە، ئەگەر لە ١٧٪ نەبێت چۆن کوتلەکانی دەوڵەتی یاسا داوای کەمکردنەوەی دەکەن، بەرپرسانی دارایی هەرێمیش دەڵێن لە ١٠٪ یە و لە ١١٪ زیاتر نیە،خۆزگە رێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی و دەزگاکانی راگەیاندن بە ووردی کار لەسەر ئەم قەیرانانە بکەن!؟

لە کۆتاییدا دەڵێین دەیەها قەیرانی تر هەیە هیوادارم بەرپرسانی دڵسۆز لە هەرێمی کوردستان بە ئیرادەیەکی پۆڵایین قەیرانەکان دەستنیشان بکەن و بەدەستەڵات و ئۆپۆزسیۆن و دەزگاکانی راگەیاندن و کۆمەڵگای مەدەنی وماموستایانی زانکۆ و مامۆستایانی ئاینی و پەرلەمانتارانی خەمخۆر بە جدی سنورێك بۆ ئەو نەهامەتی و کاولکاریانە دابنێن چونکە لە بیرمان نەچێت هەمومان لەیەك کەشتیداین، تکایە با کاربکەین پێش ئەوەی کەشتیەکەمان نقوم و نغرۆ بێت.

دیار بەکر

شیکاری کەسایەتیت بکە... پاشان ڕۆڵی خۆت ببینە

بەڕێزان ئێمەی مرۆڤەکان لەو ساتەوەی کە هەستمان بەبوونی خۆمان کرد لە ناو خێزان و کۆمەڵگەکەمان، لەو ساتەوەی بیری گەڕان بەدوای نهێنییەکانی ژیان دەبنە خولیامان، لەو ساتەوەی کە جیاکردنەوەی باش لە خراپ و جوانی لە ناشیرینی یەکان دە بنە ئامانجمان، لەو ساتەوەی هەوڵدانمان بۆ گەیشتن بەخودی حەقیقەت و دۆزینەوەی ڕاستی یەکان و بەدەستهێنانی باشترینەکان دەبنە حەزوو ئارەزوومان، لەو ساتەوەی ووردو درشتی شتەکان دەبنە جێی پرسیارو ئێمەش دەمانەوێت بەهەموویان بگەین چونکە خودی مرۆڤ بونەوەرێکی بزۆک و سەرەڕۆیە دەیەوێت مومارەسەی تەواوی شتەکان بکات لە ماوەیەکی زۆرکەم و کورت و دیاری کراودا. لەم دۆخەدا پێویستە هەڵویستەیەك بکەین و بوەستین، جارێکی دیکە بەخۆمان و کەسایەتی و هەڵوێستماندا بچینەوە بەرامبەر خودی خۆمان و خێزان و دواجار کۆی کۆمەڵگەکەشمان، پێویستە جارێکی دیکە بەشێوەیەکی ورد ترو ژیرانە تر بۆ بابەت و پرسە جیاوازەکانی ژیان بەگشتی هەنگاو بنێین، بەڵام ئەمەش هەروا بە ئاسانی بەدەست نایەت بەڵکو دەبێت بەر لە هەمووشتێك هەڵسەنگاندنێکی تەواو بۆ خودی خۆمان بکەین بەشێوەیەکی گشتی، سەرەتاش دەبێت وەڵامی چواربابەتی گرنگ و هەستیار بدەینەوە چونکە هەریەکە لە و بابەتانە کاریگەری تایبەتی خۆی هەیە لەسەرمان و ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لە ئاراستەکردنمان بەرەو کایە جیاوازەکانی کۆمەڵگە، هەروەك دیاری کردنی هەریەك لەو بابەتانە بۆخۆی ڕاڤەی بەشێکە لە کەسایەتیمان، هەروەها لە لایەکی دیکەوە وەڵام دانەوەی ئەم پرسانە بۆئێمە ڕۆشنترکردنەوەی ڕێگاکەیە، بەواتایەکی دیکە هەرکات توانیمان ئەم بابەتە گرنگانە وەك خودی خۆیان ڕاڤە بکەین ئەوا بێگومان لە کۆمەڵگەشدا بە شێوەیەکی تەندروست و سەرکەوتووانە ژیان بەڕێدەکەین هەروەك دەتوانین دوورو بەرمان بە شێوەیەکی سەرنج ڕاکێش بۆلای خۆمان کەمەندکێش بکەین.

ئەو بابەت و پرسە گرنگانەی کە دەبێت لە ڕێیانەوە شیکاری کە سایەتیمان بکەین بە کورتی:

١- ئێمە کێین؟: پێویستە بەرلەوەی هەنگاو بنێین بۆ ناسینی دەووروبەر و گەڕان بەدوای نهێنی یەکانی بووندا یەکەم هەنگاومان بەرەو خودی خۆمان هەڵگرین و سەرەتا خۆمان بناسین بە هەموو ماناکان، واتە دەبێت سەرەتا بۆ ئەو نهێنی یانە بگەڕێین کە لەناو خودی خۆماندا بەشاراوەیی ماونەتەوە، هەروەها دەبێت بزانین بۆچی هاتووین، ماف و ئەرکمان چی یە لە ناو خێزان و کۆمەڵگەدا هەروەك دەبێت بزانین پەیاممان چی یە، هەرکات توانیمان وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەینەوە کەواتە توانیمان ڕاڤەی خۆمان بکەین و بگەینە بابەتێکی گرنگ ئەویش خود ناسی یە، کەواتە لەم خاڵەوە دەگەینە ئەو ڕاستی یەی کە (خود ناسین یەکەمین ئەرك و خاڵی دەستپێکی مرۆڤەکانە بەر لە ژیان و کۆمەڵگە ناسین)

٢- ناسین و دۆزینەوەی تواناکان: پاش ئەوەی کە خۆمان ناسی پێویستە هەنگاوی دووەم بنێین کە ئەویش ناسین و دۆزینەوەی تواناکانە، بە مانایەکی تر پێویستە ئەو وزە لەبن نەهاتووانە بدۆزینەوە کە لە ناخ و جەستەماندا بونیان هەیە و دەرکمان پێ نەکردوون، بۆ ئەوەی جارێکی دیکە ئەم دەریا پڕ لە وزەیەی کە هەمانە لە خزمەتی مرۆڤایەتیدا بەکار بهێنین، تاببینە چرا بۆ ڕێگا تاریکەکان، جا هەریەکە لە بوارە جیاوازو وزە تایبەتییەکەی خۆیدا کە بریتییە لە تواناکانی، کەواتە بەگشتی لەم خاڵەدا شتێك فێردەبین ئەویش (ناسین و دۆزینەوەی تواناکان گرنگترین کارێکە کە پێویستە ئەنجامی بدەین بەر لە هەر جموجوڵ و هەنگاوێك)

٣- ئاستی ژیری... ئاستی ڕۆشنبیری: ئەم دووپرسە گرنگە پڕبایەخەش یەکێکە لە بابەتە گرنگەکان کە بەردەوام ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە ژیانی هەریەکەماندا بە جۆرێك چۆنێتی ڕوانینمان بۆ ژیان لە لایەك و ئاراستەکردنمان لە ژیاندا لە لایەکی دیکەوە دەردەخات؛ کەواتە پێویستە لەسەرمان ئاستی ژیریمان هەڵبسەنگێنین بۆ ئەوەی لە هەورازو نشێوییەکانی ژیان و ئاستەنگەکانی ڕۆژگار بەپێی ئاستی ژیریمان ڕاڤەبکەین و بەو شێوەیەی کەهەیە ڕووبەڕویان ببینەوە، هەروەها پێویستە ئاستی ڕۆشنبیریمان هەڵبسەنگێنین بۆ ئەوەی نەکەوینە هەڵەوە لە چۆنێتی مامەڵەمان لەگەڵ بابەتە جۆراوجۆرەکان، هەروەك پێویستە بە پێی ئاستی ڕۆشنبیریمان خۆمان لە قەرەی کایە جیاوازەکان بدەین بۆ ئەوەی لەو چوارچێوەیەدا مامەڵەیەکی تەندروست لەگەڵ کۆمەڵگە و گەمە جۆراوجۆرەکانی ژیاندا بکەین.

٤- ناسین یاخود زانینی پلەی کۆمەڵایەتی لە سەر ئاستی خێزان و کۆمەڵگە: دیاری کردن و ناسینی پلەی کۆمەڵایەتی یاخود درك کردن بە ئاست و پلەی کۆمەڵایەتی یەکێکە لە بابەت و ئەرکە هەرە گرنگەکانی هەریەکێك لە ئێمە، چونکە هەرکات پلەی کۆمەڵایەتی خۆمان زانی بەرچاو ڕونتر دەبین بەرامبەر کۆمەڵگە و مامەڵە و کارلێکە جیاوازە کۆمەڵایەتی یەکانیشمان بە شێوەیەکی تەندروستتر ڕێك دەخەین لە ژیاندا ئەمەش بێگومان خۆی لە خۆیدا سەرکەوتنە.

ئەم بنەمایانەی کە بەکورتی باسمان کرد هۆکاری سەرەکین بۆ شیکاری کەسایەتیمان بەڵام لە هەمان کاتدا دەبێت ئەوەش بزانین کە شیکاری کەسایەتیمان یاخود ناسینێکی زانستیانەی خود بۆچی و خزمەت بەچیمان دەکات، بۆیە دەڵێین هەتا خۆمان نەناسین ناتوانین ڕۆڵی خوازراو یاخود تەواو بگێڕین لە کۆمەڵگەدا هەروەها ناتوانین کارەکانمان هەروا بەسانایی بەڕێوەبەرین.

کەواتە پێویستە کەسایەتیمان بناسین چونکە: ئەوکات بۆمان دەردەکەوێت لەچی ئاستێکین لە کۆمەڵگەدا بەگشتی، هەروەها تێدەگەین لەو ڕاستییەی کە کام کۆڕ و کۆمەڵ یاخود کام توێژ لەگەڵ بیرو ڕاو کەسایەتیمان یەکدەگرنەوە وەبەرژەوەندی یەکانمان لە کوێ دەستەبەر دەبن و لەکوێ توشی داڕوخان دەبین، لەهەمان کاتدا بۆمان دەردەکەوێت کە لەکام کایەی ژیان سەرکەوتووین و لەکام گۆشەی ژیان شکستمان خواردووە؛ شارەزادەبین لەچۆنێتی گەمەکردن لەگەڵ ژیان و بۆ هەموو خۆشی و ناخۆشی و کێشە گرفت و کارلێك و بەرکەوتە جیاوازەکان وەڵامی ئامادە و شیاومان دەبێت؛ وە ناسینی خود نەخشە ڕێگایەکی زۆربەسودو هاوکارێکی گرنگە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی تەنگژەکان، کەواتە شیکاری کەسایەتی فاکتەرێکی بەهێزە بۆ بەختەوەر بوونی خۆمان و ئاسودەکردنی کەسانی دەوروبەرمان؛ دەبێت کاری لەسەربکەین چونکە دەبێت ئەو ڕاستی یە بزانین کە ژیان هەمیشە بەردەوام نابێت و مۆڵەتمان پێ نادات کە بەشێوەیەکی هەرەمەکی پەیوەندی یەکانمان ببەستین و بەبێ بیرکردنەوە هەرکات ویستمان بیبچڕێنین، لە کۆتاییدا دەڵێین: بادەست پێ بکەین و پەلە بکەین لە خودناسی پێش هەرهەنگاوێکی تر لە ژیانماندا، بەپێچەوانەوە شکست دەهێنین لە ژیانی خۆمان و دەبینە پاشکۆ لە کۆمەڵگەدا، چونکە ئەگەر مرۆڤ خۆی نەناسی هەرگیز لە کۆمەڵگەش تێناگات.

چەند وتەیەکی جوان سەبارەت بەهاوڕێیەتی

ئا: ڕۆشنا صالح

– هاوڕێ ئەوکەسەیە کەگۆرانی ناودڵت بزانێ و بشتوانێ بیلێتەوە کاتێ تۆ وشەکان لەبیر دەکەی.

– هاوڕێی ڕاستەقینە فرمێسکی یەکەمت دەبینێ و دووەمت دەسڕێتەوەو سێیەمت ڕادەوەستێنێ.

– هاوڕێکان وەك ئەستێرە وان دێن و دەڕۆن بەڵام ئەوەی کە دەمێنێتەوە ئەوەیە کە دەدرەوشێتەوە.

– هاوڕێ ئەوکەسەیە کەلەڕابردووت تێ بگات ،باوەڕی بەداهاتووت هەبێت و ئەمرۆت قبوڵ بکات بەوشێوەیەی کەهەی.

– پیاسە کردن لەگەڵ هاوڕێیەك لەتاریکیدا باشترە لەپیاسەکردن بەتەنیایی لەڕووناکیدا.

–هاوڕێیەتی ئەوەنیە کێ بۆ زۆرترین ماوە دەناسی ، ئەوەیەکەکێ دێت و وهەرگیز بەجێت ناهێڵێت.

– بەڕاستی شتێکی سەرسوڕهێنەرە کاتێ دووکەسی نامۆ دەبن بەدووباشترین هاوڕێ ،بەڵام بەڕاستی ناخۆشە، کاتێ باشترین دووهاوڕێ دەبن بەدووکەسی نامۆ.

– هاوڕێی ڕاستەقینە ئازارەکان لەچاوت دەبینێ ، لەکاتێکدا ئەوانی تر هەموو بەزەردەخەنەت هەڵخەڵەتاون.

– هاوڕێی خراپ وەکو سێبەر وایە کاتێ کەدەدرەوشێتەوە لەگەڵتە بەڵام کاتێ بەرەو تاریکی دەڕۆی بەجێت دێڵێ.

– هاوڕێی ڕاستەقینە لەکاتی تەنگانە دەردەکەوێ.

– هاوڕێیەتی قورسترین شتە لەجیهان، بزانە ،شتێك نیە لەقوتابخانە فێری ببیت بەڵام ئەگەر لەمانای هاوڕێیەتی نەگەیشتی،تۆ بەڕاستی فێری هیچ نەبووی.

– هاوڕێی ڕاستەقینە ئەوکەسەیە کەبەرەو ڕووت دێت لەکاتێکداهەموو دونیا لێت دووردەکەوێتەوە.

– هاوڕێ باشەکان پەیوەندی ئێمەن بەژیان، بەڕابردوو دەمان بەستێتەوە و ڕێگامانن بەرەوداهاتوو کلیلی بیرمەندیمانن لەدونیای نەزانیندا.

– تەنیاگوڵێك باخچەی منە بەڵام تەنهاهاوڕێیەك دونیای منە.

– تەنیابەهەشت لەهاوڕێیەك باشترە کەبەڕاستی هاوڕێیە

– لەهاوڕێکەم خۆمێکی تر ئەدۆزمەوە

– هیچ ڕێگایەك لەگەڵ هاوڕێی باش درێژ نیە

– تەنیاهاوڕێ ڕاستەقینەکان پێتدەڵێن دەموچاو(ڕوو)ت پیسە

– دەرمانی پەنجا دووژمن تەنیا یەك هاوڕێیە

– باشترین ڕێگابۆتێکشکاندنی دووژمن ئەوەیە بیکەی بەهاوڕێ

– خۆشەویستی هاوڕێیەتی هەرگیز گەورەو بچووکی ،دەوڵەمەندی وهەژاری، جوانی وناشرینی، دووری ونزیکی،باشی وخراپی نابینی چونکە لەدڵەوەیە

–هەرگیز باسی خۆت مەکە،هاوڕێکانت پێویستیان پێ ی نیەو دووژمنەکانیشت باوەڕت پێ ناکەن

– گوێم بۆدەگری کاتێك کێشەم هەیە وەیارمەتیم دەدەی بۆ سڕینەوەی فرمێسکی ڕووم خەمەکانم وەلا دەنێی بەختەوەری لەشوێنی دادەنێی

– هاوڕێ ئەو کەسە نیە کەلەپێناوت خەڵك دەکوژێ هاوڕێ ئەو کەسەیە کەلەپێناوت دەمرێ

– هاوڕێیەتی چیە ؟ دوو ڕووحە کەنیشتە جێی یەك جەستەن

– ناتوانین ئەوخۆشیانە لەبیر بکەین کەهەمان بوو، پێکەنین تائەوساتەی دەم وچاومان شین هەڵدەگەڕا گفتوگۆ سەبارەت بەوشتانەی خۆشیمان تیادا دەبینی هەرکەس ئێمەی ناسیبا،وای دەزانی شێتیت

– هاوڕێی خراپ پەرداخێك زەهر بوایە هەرگیز هیچ کەسێك نەی ئەخواردەوە ، بەڵام ئەفسوس زۆرێکمان ئەو زەهرە چۆتە خوێن مانەوەو ئالوودەی بووین.!

له دۆزینەوەی هاوڕێی باشدا قوربانی بدەو ماندووببە، چوون هاوڕێی باش یەکێکە لە کلیلە گرنگەکانی بەختەوەری و سەرفرازی دونیاو قیامەت..! هاوڕێی خراپ بەزیندوێتیت مردنت پێشکەش ئەکات. هاوڕێی باش مەئوای ئارامی یە لەو ساتانەی گێژەڵوکەی بارانی خەم بارگەت تێك و پێك ئەدات، کاتێ لادان و خراپەکان ڕووت تێ ئەکەن، هاوڕێی باش نەك هەر ژیانت پێشکەش ئەکات بەڵکو دوای مردنیشت نزات بۆ ئەکات و لە یادت ناکات و سەردانت ئەکات.!! هاوڕێی باش... ژیانە، ئومێدە،ئاسوودەیی یە، بەشێکە لە ئیمان..! هاوڕێی باش له هەموو گەوهەرو سەرمایەکانی دونیا بەنرخترە، سەرمایەکان هەموویان بێ گیان و فانین، بەڵام هاوڕێ باشەکان ئێستاو داهاتوو قیامەتمان ڕۆشن ئەکەنەوە.

وەرە دەرەوە لە ناخی خۆت

ئایا دەزانی تۆ لە هەموو کەس بایەخدارتری لەم ژیانە؟

بوەستەو کەمێ بیر بکەوە لە خۆت، دەزانی بە درێژایی مێژووی مرۆڤایەتی هەر هەمووی هیچ کەسێکی تری وەکو تۆ نەبوە؟ نەك هەر ئەوەندە بەڵکو لە داهاتووشدا کەسێکی تری وەکو تۆ دروست نابێتەوە.؟

تۆ بەرهەمی کۆمەڵێك فاکتەری بۆماوەیی و پێکهاتەی جەستەیی و هەست و نەست (العقل اللاواعی والباطن) وشارەزایی و هەڵوێستە جیاجیاکانی لەو شتانەی بەسەرتدا هاتوون، هەروەها تۆ بەرهەمی ئەو کات و شوێنەی کە تیایدا دەژی لەگەڵ هەموو ئەو توانا دیار و شاراوانەی کە لای تۆ دەست دەکەون.

لەهەمان کاتدا تۆ کاریگەریت هەیە لەسەر هەموو ئەو فاکتەرانەی سەرەوە، بگرە دەتوانی بەکاریشیان بهێنی و کۆنترۆڵیشیان بکەی و لەگەڵ خۆتیان بگونجێنی .

بەڵێ تۆ دەتوانی کۆنترۆڵی هەستەکانت بکەیت و بیرکردنەوەکانت ئاڕاستە بکەی و چارەنووست دیاری بکەیت، ئەویش بە بەکارهێنانی مێشکی خۆت بە شێوەیەکی ئەرێنیی.

تۆ پێکهاتووی لە جەستەو عەقل، ئەو عەقلەی تۆش پێك دێت لە دوو هێزی بەیەکەوە گونجاوی شارراوە (عەقلی شارراوەو عەقلی بەئاگا) یان وەکو هەندێك پێی دەڵێن (هەست و نەست) یەکێ لەم دوو هێزە زەبەلاحێکە هەرگیز ناخەوێت کە عەقڵی شارراوەیە، بەڵام عەقڵی بە ئاگا کاتێ دەخەوێ هێزەکەی نامێنێ و کە بەخەبەریش هات هێزە ناوەخنیەکانی لە رادەبەدەر دەبن، جا کاتێ هەردوو ئەو زەبەلاحە بە هەماهەنگی کاردەکەن ئەوا دەتوانن کاریگەریان هەبێت بەسەر هەموو هێزەکانی تری زانراو و نەزانراو بەشێوەیەك کە دەتوانن بەکاریان بێنن و ئاڕاستەیان بکەن.

ئەو شتە چیە کە دەتەوێ بەدەستی بێنی؟ چیت دەوێت داوابکە. یەکسەر زەبەلاحەکەی ناو فانۆسی عەلائەددین دێتە دەرودەڵێت: فەرمان بکە و لە خزمەتت دامە، چیت دەوێت من ئامادەم بۆتی ئەنجام بدەم.

بۆیە ئیرادەکەت رابگەیەنە و زەبەلاحەکەی ناخت لەخەو هەستێنە، چونکە ئەو زۆر بەتواناترە لەوەی لە کارتۆنی (سندباد و عەلائەددین)ت بینیوە کە لە فانۆسەکە دێتە دەر، ئەوەی ناو فانۆسەکە ئەفسانەو خەیاڵە بەڵام ئەو زەبەلاحەی لەناخی تۆدا نوستووە راستەقینەیە .

ئەگەر دەتەوێت سەرکەوتنت بنەخشێنی، هەر ئێستا هەستە لە خەوی غەفڵەت و زەبەلاحەکەی ناخیشت هەستێنە ئەو کات ژیانێك بە دەست دێنی کە خۆت دەتەوێت، دە هەستە جیهان چاوەڕوانی تۆیە.

ئامادەکردنی
راهێنەر: زانا رۆستایی
(nh8037@gmail.com)

هونەری ئەتەکێت

ئەلقەی چوارەم

ئا: یاسین ئەحمەد زەنگەنە

ئەتەکێتی میوانداری

هەر یەك لە ئێمە لە ژیانی رۆژانەماندا روبەڕوی هەڵوێستی میوانداری دەبینەوە، جا بە شێوەی پێشوازی کردنمان لە میوان یان دەبینە میوانی کەسانی تر، ئەمەش کۆمەڵێك ئەتەکێت و نەریتی خۆی هەیەو پێویستە ڕەچاو بکرێت، تا بە ڕێکی و جوانی دەرکەوین. لە باسەکەماندا بە کورتی ئاماژە بە چەند خاڵێك دەدەین کە پێویستە لە ژیانی رۆژانەماندا لە میانەی سەردانی و پێشوازیماندا کاری لەسەر بکەین :

١- لەکاتی سەردانی کردندا پێویستە بایەخ بە روکەشی خۆت بدەیت لە پۆشاك و جل و بەرگ بە پێی ئەو شوێنەی کە بۆی دەچیت، بایەخ دانەکەشت میانڕەوانە بێت و زیدەڕۆیی تێدا نەکرێت.

٢- هەر کات سەردانێت کرد و داوەت نەکرابویت، پێویستە پێشتر مۆڵەت لە خاوەن ماڵ وەربگریت تا کاتی سەردانیت بۆ دیاری دەکەن و، بە شێوەیەکی ژیرانە بزانە تا چەند ئامادەباشیان تێدایە بۆ پێشوازی کردن، چاك وایە لە ڕێگای پەیوەندی تەلەفونیەوە کات دیاری بکرێت.

٣- هەر کات داوەت کرایت، پێویستە بە سوپاس و خۆشحاڵیەوە وەڵامی داوەتەکە بدەیتەوە.

٤- هەر کات باری تەندروستیت تەوا نەبوو، یان کێشەو گرفتێکت هاتە پێش، ئەوا بە شێوەیەکی جوان پۆزش بهێنەوە و داوای لێبوردن بکە، کە ناتوانیت ئامادەی ئەو داوەت و مەراسیمە بیت.

٥- لە میوانداریدا پێویستە لەکاتی دیاری کراودا بگەیتە شوێنی مەبەست، نەك زوتر کە خاوەن ماڵ ئامادەسازیان وەرنەگرتوە بۆ پێشوازی، یان درەنگتر کەببێتە مایەیی نیگەرانی.

٦- لەکاتی سەردانیدا بە گلەیی و گازندە دەست بە قسان مەکە، گەر سەرنج و تێبینیەکت هەبوو ئەوا لێزانانە دەری ببڕە.

٧- لەکاتی سەردانی کردنی خزمان و هاوەڵاندا، چاوەڕوانبە تا شوێنی پێشوازی و دانیشتنت بۆ دیاری دەکەن.

٨- لەکاتی قسەکردندا بە دەنگێکی نەرم و لەسەرخۆ بدوێ، نەك بە دەنگێکی بەرز، یان نزم ونەوی و چپەچپ.

٩- هەوڵبدە داوای شتیان لێ نەکەیت، وەك بەکارهێنانی تەلەفۆن یان هەر ئامێرێکی تر، مەگەر لەحاڵەتی زۆر پێویستدا، هەروەها دەستکاری دەزگاو ئامێرەکانی ماڵەکە مەکە، وەك تەلەفزیۆن، سەتەلایت،......تاد

١٠- ئەو خواردن و خواردنەوانەی پێشکەش دەکرێت قبوڵیان بکە، مەگەر جۆرە خواردن و خواردنەوەیەك لەگەڵ سروشت و تەندروستیتدا نەدەگونجا، ئەوا بە جوانی پۆزش بهێنەوەو داوای لێبوردن بکە.

١١- گەر ڕایان وەرگرتی سەبارەت بەخواردن و خواردنەوەکان و، خاوەن ماڵ سور بوو لەسەر ئەوە، ئەوا ئاساییە بە ڕاشکاوی ڕای خۆت دەربڕیت حەزت لەچی خواردن و خواردنەوەیەکە، بە مەرجێك جێبەجێ کردنی ئەستەم نەبێت.

١٢- گەر کوپێك یان شتێك بەدەستەوە شکا یان تێك چوو، بەبێ مەبەست، ئەوا بەجوانی پۆزش بهێنەوەو نیگەرانی خۆت دەرببڕە، دواتر بابەتەکە لە بیر بکە.

١٣- پێویستە لەگەڵ خێزان یان هاوەڵەکانتدا، پێشتر کاتی کۆتایی میوانداری دەستنیشان بکەن و لەکاتی دیاری کراودا ماڵئاوایی بکەن.

١٤- پێویستە کاتی گونجاو و شیاو دیاری بکەیت بۆ پێشوازی کردنی میوانەکانت، تا بتوانیت ئەرکی پێشوازی میوانداری بەچاکی جێبەجێ بکەیت.

١٥ – لەکاتی سەردانی نەخۆشدا، پێویستە ماوەی سەردانەکە کورت بێت و، چونکە نەخۆش پێویستی بە حەسانەوەو پشوودانە، هەروەها ناشێت پرسیاری تایبەت بە نەخۆشیەکەی لێ بکەیت، یان منداڵ لەگەڵ خۆتدا ببەیت.

١٦- لەکاتی میوانیدا پێویستە ڕێز لە حورمەتی ماڵەکە بگیرێت و، هاتووچۆ نەکرێت بە نێو ژوور و بەشەکانیدا، مەگەر خاوەن ماڵ داوات لێ بکات.

١٧- لەکاتی میوانداریدا ناشێت باس لە کەموکورتی خواردن و خواردنەوە، یان کاروباری ماڵەکە بکرێت، چونکە دەبێتە هۆی شەرمەزاری و نیگەرانی خاوەن ماڵەکە.

١٨- هەستان و کۆتایهێنان بە میوانداری لەکاتی گونجاودا، چونکە زۆر دانیشتن کار دەکاتە سەر ژیان و بەرنامەی خاوەن ماڵ و، پشو و حەسانەوەیان دەشێوێنێ.

١٩- ڕێزگرتنی میوان ئەرکێکی ئاینی و کۆمەڵایەتیە، بەڵام زۆر لەخۆ کردنێکی لەرادەبەدەر بۆ ئامادەکردنی خواردن و خواردنەوەو پێداویستیەکان، کارێکی باش و خوازراو نیەو، کار دەکاتە سەر بوجەی خێزان.

٢٠- پێویستە خاوەن ماڵ بوار بڕەخسێنێ بۆ میوانەکانی و خۆشی و شادی دەرببڕێ بە ئامادەبونیان و ڕەخساندنی کەشوهەوایەکی گونجاو و خۆش بۆ ئاخاوتن و گفتوگۆ.

٢١- پێشوازی کردنی جوان لە میوانەکان، وەك بەخێرهێنانیان و بانگکردنیان بە خۆشترین ناوەکانیانەوە و، ڕەخساندنی شوێنی گونجاو و باش بۆ دانیشتن و حەسانەوەو پێداویستیەکانیان.

٢٢- دەست وەرمەدە لە کاروباری تایبەتی خاوەنماڵ و بە پرسیاری زۆر نیگەرانیان مەکە.

٢٣- ئامۆژگاری و ڕێنوێنی منداڵەکانت بکە، تا لە میوانداریدا ڕەچاوی ئادابی میوانداری بکەن و هەڵسوکەوتی نەشیاو و جوڵەجوڵ و دەنگەدەنگ نەکەن و، کەش و هەوای میوانداریەکە نەشێوێنن.

٢٤- چاك وایە لەگەڵ خۆتدا دیارییەك ببەیت، وەك چەپکەگوڵێك، یان شیرینی، یان هەر شتێکی تر، بەپێی نەریتی ئەو شوێنەی بۆی دەچیت.

پشووی بەرەو

و: بەرەو

- ئافرەتی ژیر بیابان دەکات بەباخی رازاوە.
- ژیان فێری خۆشەویستیت دەکات، ئەزموون فێرت دەکات کێت خۆش بوێت، هەڵوێستەکان فێرت دەکات کێ خۆشتی دەوێت.
- گەر نەتتوانی قسەی هەق بکەیت، چەپڵە بۆ ناهەق لێ مەدە.
- رەوشت جوانی خراپەکانی مرۆڤ دەشارێتەوە، بەد رەوشتیش چاکەکان پەردە پۆش دەکات.
- بەرێزترین مرۆڤ کەسی لێبوردەیە، جوانترینیان کەسی بێ فیزە، دەوڵەمەند ترینیان کەسی قانیع و رازییە.
- خانەوادەکەم کاتی زۆریان بەسەر برد تافێری ئاخاوتنم بکەن، ئێستا خۆشم کاتێکی زۆر بەسەر دەبەم تافێری بێ دەنگی بم.
- خەڵکی هەڵدەرەوە وەك لاپەڕەکانی کتێب، لەسەر چاکەکانیان هەڵوێستە بکە، گەمژەکانیان لەبیر بکە، خراپەکانیان بدڕێنە.

- هاورێکەم خەم مەخۆ، ئەو بایەی دەرگایەکت لێ دادەخات، پێ دەچێت هەمان با دەرگایەکی ترت بۆ وا لا بکاتەوە.
- کاتێك راست دەکەیت کەس باسی ناکات، بەڵام کاتێك هەڵە دەکەیت کەس لە بیری ناکات.
- ژیریت وەك باخچە وایە، یان گوڵی هیواو گەشبینی تێدا دەڕوێنی، یان پڕی دەکەیت لە دڕکو داڵی بێ ئومێدی و رەشبینی.

ڕوانینمان لە ساڵی نوێ دا

د. ئەحمەد وەرتی
ئەندامی پەرلەمانی کوردستان
ahmadwerti@yahoo.com

کاتێک ئەم وتانەمان لە گۆڤارە ئازیزەکەی (بەرەو) دا دەخوێنیتەوە، پێمان ناوەتە ساڵێکی تر لە تەمەنمان، ساڵێکی نوێ و وەرزێکی تازە لە ژیانمان دەستی پێکردووە، هیوای لەشساغی و تەمەن درێژی و بەختەوەری بۆ هەموو خوێنەرانی بەرێز و هاو نیشتیمانیانم دەخوازم، لە ناخی دڵمەوە لە خودای گەورە داواکارم لە هەڵەو تاوانی هەموومان خۆش بێت و کارە باشەکانمان لێ وەرگرێت و ڕێنماییمان بکات بۆ هەر کارێک خێری خۆمان و میللەتەکەمان و مرۆڤایەتی تێدایە.

کاتێک ساڵێك بەڕێ دەکەین، پێویستە بە ڕابردووماندا بچینەوەو بزانین:

١- لە ساڵی ڕابردوودا چیمان کردووە، چەند لە ئەرك و کارەکانمان ئەنجام داوەو چەندە بوێرانە و ڕاشکاوانەو ڕاستگۆیانە پەردەمان لاداوە لە سەر مەسەلەکان و ئاشکراکردنی ڕاستیەکان و بەرەنگاربوونەوەی گەندەڵیەکان.

٢- چەند لە خەون و هیواکانمان لەمساڵدا هاتەدی؟ ئەوانی تر چۆن بەرنامەیان بۆ دابنێین؟!

چۆن بتوانین لە هەڵەکانی ڕابردوومان سوود وەرگرین و ڕق و کینەی دڵمان و فیزو خۆ بەزلزانینمان وەلاوە بنێین، چونکە هەرچەندە بەهێزو بلیمەت و خاوەن تواناو نفوز بین و چەندە هەڵپەمان بێت بۆ ژیانی دنیاو ڕاکردن بە شوێنیدا، دواجار هەر ئەبێ بمرین و ئەم جیهانە بەجێ بێڵین، کەوابوو تەنیا کاری چاکەو خزمەتکردنی خەڵك و پاکی و ڕاستی و دڵسۆزی چارەسەرەو لە هانای هەموومان دێت چ لەم دنیاو چ لەو دنیا..

٣- زۆر ڕاکردن بە دوای ژیانی دنیاو پارەو سامان و کۆشك و تەلار و دەوڵەمەندی و خۆ ماندووکردنی بێسنوور و تەنانەت بوونی دەسەڵات و حوکمڕانی نابێتە مایەی ئەنجامدانی هەموو کارەکانمان و خۆشبەختی و فەراهەم بوونی گشت ئاوات و خواستەکانمان، بەڵکو کەڵك وەرگرتنی خراپ لەمانە و زێدەڕۆیی تیایاندا دەبێتە مایەی نەگبەتی و پەشیمانی.

٤- ڕوانین بۆ ئایندە خەونێکی گەورەیە بۆ جوانکردن و باشترکردنی بارودۆخ و حاڵ و گوزەرانمان لە داهاتوودا، بۆیە دەبێ ڕوانین و ڕوئیایەکی ڕۆشنمان هەبێت کە مەبەست و خواستێکی ڕەوا و شیاو و گونجاوی لە خۆگرتبێت، ئەمەش هێزێکی هاندەر و کاریگەر بە مرۆڤ دەبەخشێت بۆ کارکردن و بەردەوامی و دەسکەوتی نوێ لە ئایندەیا، بێگومان ڕۆژانە ئێمە گوێبیستی دیدگاو ڕوانینی نوێ دەبین کە هەندێکیان هێزی خۆیان هەیە و مەرجی گۆڕانکاری و تەئسیرگوزاریان تێدایە، بۆ نموونە کۆمپانیایەك ڕیکلام بۆ کارو بەرنامەی داهاتووی خۆی دەکات و دەڵێت:(هەوڵدەدەین کۆمپانیاکەمان گوازەرەوەیەکی ئاسمانی ئاست بەرز بێت و گرنگی و بایەخی تەواو بدەین بە ڕێبوارەکان و فەرمانبەرانی)، یان بانکێك دەڵێت:(ئێمە هەوڵدەدین بۆ جێبەجێکردنی بەرنامەی ئیسلام لە کارو بارو مامەڵەی بانکیماندا).. ئەمانە نموونەی بەهێزن بۆ سەرنجڕاکێشان و وروژاندن و کێشکردنی خەڵك بە لای خۆیاندا.

٥- ئەگەر ڕوانین و ڕوئیاکە مەبەست و خواستێکی ڕەواو دروستیش لە خۆبگرێت و ئامانجی وروژاندن و باشترکردنی بارودۆخ و گوزەران بێت لە داهاتوودا، دەبێ لە توانایدا بێت خەڵکی تری پێ قایل بکات، وە ئەگەر خاوەنی ڕوانینەکە سەرکردەیەك یان سەرکردایەتییەك بوو، دەبێ هەوڵبدات لە گەڵیا قەناعەت بە خەڵکانی دیکەو شوێنکەوتوانی بکات بۆ قبوڵکردنی ڕوانین و بەرنامەکەی بە شێوەیەك ببێتە موڵکی خۆیان بۆ ئەوەی هاریکاربن لە گەڵیداو بەشداربن لە جێبەجێکردنیدا ئیدی سەختی و ڕێگریەکان هەرچی بن.

٦- لە هەموو حاڵەتەکاندا، دەبێ کاتەکانمان بقۆزینەوەو ڕۆژو هەفتەو مانگ و ساڵەکانمان بە بەرنامەو ڕوانین و ئەجێندای ڕۆشن و دروست بەڕێبکەین و کارەکانمان ڕێکبخەین و ئایندەمان بە ڕوئیاو خەون و خولیاو کارو کۆششی جوان و باش و بەسوود بنەخشێنین بە سوود وەرگرتن لە ڕابردوو و پەند وەرگرتن لە هەڵەو ئەزموونەکانمان لە ساڵانی بووریدا.

ڤایرۆسێکی لەناوبەرا!

ئارام نبی محمود

خۆ بەگەورەزانین دەردێکی کوشندەی مرۆڤایەتیە، سیفەتێکی شەیتانی و بێزراوە، ڤایرۆسێکە گشت باشیەکانی مرۆڤ لەناودەبات، کەچی دەبینین زۆربەی مرۆڤەکان لەم سەردەمەدا ئاڵودەی ئەم نەخۆشیە کوشندەیە بوون.

بۆیە پێویستە بزانین خۆبەگەورەزانین چیە؟ زیانەکانی چین؟ ئەی خۆبەگەورەزانین مرۆڤ بەرەو کوێ دەبات؟ لەم پەراوەدا بەڕوونی وەڵامی ئەمانە بخوێنەرەوە و بەتەواوی بەچەمکی لوتبەرزی ئاشنا ببە!!، ئەمەش لەپێناو دوورکەوتنەوەمان لەو سیفەتە ناحەزە.

خۆبەگەورەزانین بەواتایەکی تر لوتبەرزی بەسیفەتێکی شەیتانی ناسراوە، چونکە شەیتان یەکەم کەس بوو کەسیفەتی لوتبەرزی لەخۆیدا بەرجەستەکرد، ئەمەش لەکاتێکدا بوو کەخوای گەورە دوای دروست کردنی ئادەم (علیه سلام) فەرمانی دا بەفریشتەکان کە کڕنوشی ڕێز بەرن بۆ ئادەم، هەموو فریشتەکان فەرمانی خوای گەورەیان بەجێهێنا جگە ئیبلیس نەبێت کەفەرمانی خوای گەورەی شکاند و وتی: ﴿قَالَ مَا مَنَعَكَ أَلَّا تَسْجُدَ إِذْ أَمَرْتُكَ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِي مِن نَّارٍ وَخَلَقْتَهُۥ مِن طِينٍ ﴿١٢﴾﴾ الأعراف: ١٢

پێغەمبەری ئازیز (درودی خوای لەسەربێت) لەپێناسەی خۆبەگەورەزانیندا فەرموویەتی: ((الكبر بطر الحق وغمط الناس)) رواه مسلم

واتە: خۆبەگەورەزانین بریتیە لەبەرپەچدانەوەی ڕاستی و پاشان بەبچووک زانینی خەڵک.

شەیتانیش هەمان کاری ئەنجامدا، ڕاستی ڕەت کردەوە و ئادەمیشی بەبچووک زانی، هەر مرۆڤێکیش بەقەد گەردیلەیەک لەدڵیدا خۆبەگەورەزانین هەبێت، ئەوا دەبێتە هاوڕێی شەیتان و قارون و هامان و فیرعەون و نەمروت) چونکە بەڕاستی ئەوانە بەپێشەوای ئەم سیفەتە ناحەز و نەویستراو و دۆزەخیە ناسراون.

ابن القیم لەپێناسەی خۆبەگەورەزانین دەفەرموێت: خۆبەگەورەزانین شوێنەوارێکە لەشوێنەوارەکانی سەرسام بوون بەنەفسی خۆت، لەدڵێکەوە دەردەچێت کەپڕیەتی لەنەزانی و نەفامی، کە ئەو کەسە لەبەندایەتی خوا دەردەکات و تووشی بێ ئومێدی دەکات، هەربۆیە ئەوکەسەی تووشی ئەم نەخۆشیە دەبێت زۆر بەکەم و بێ نرخ سەیری خەڵکی دەکات، کاتێك لەناویاندا ڕێ دەکات فەخریان بەسەردا دەکات، لەمامەڵەکردنیش لەگەڵ خەڵکیدا بەشێوەیەکە هیچ نەرم و نیانی و خۆشەویستی تێدا نیە، هەرگیز ئامادەنیە سەلام لەبەرامبەرەکانی بکات، بەڵکو هەردەبێت سەرەتا ئەوان سەلامی لێ بکەن، کاتێك لەگەڵ خەڵکی قسەدەکات زۆر سەیریان ناکات، هەروەها هیچ کات وانازانێ خەڵکی مافیان بەسەرەوە هەیە، کەچی لەبەرامبەریشدا مافی خۆی بەسەرهەموو کەسێکەوە دەبینێت!!، چاکەو پیاوەتی خۆی بەسەر هەموو کەسێکەوە دەبینێت، بەڵام چاکەو پیاوەتی هیچ کەسێك بەسەرخۆیەوە هەست پێ ناکات.

نموونەی لوتبەرزی وەکو ئەو گوڵە گەنمانە وایە کەپوچن و گەنمیان تێدانیە، کەچی هەموو کات سەربەرز و باڵا درێژن، بەپێچەوانەی ئەو گوڵەگەنمانەی کەپڕن لەگەنم و سەنگین و گرانن، لەبەرامبەریشدا هەمیشە ملکەچ و ڕوولەزەوین.

خۆبەگەورەزانین ناخ و دەروونی مرۆڤەکان بەهیلاك دەبات و سەرەنجام زەلیل و بچووکی و سەرشۆڕی و لەناوچوون دەکاتە خەڵات بۆ خاوەنەکەی، مرۆڤەکان بەهۆی ئەو سیفەتەوە هەمیشە و بەردەوام دوورن لەخەڵکی، کەئەمەش دەبێتەهۆی کەنارگیری و هەست کردن بەخەمۆکی و دڵەڕاوکێ، ئەمانەش سەرەڕای ڕق و کینی خوای پەروەردگار لێیان، هەروەها ئەم سیفەتە مرۆڤ ڕووبەڕووی سزایەکی سەختی دۆزەخی دەکاتەوە و دووری دەخاتەوە لەمیهرەبانی و بەزەیی و بەهەشتی پەروەردگار، خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا ﴿٣٦﴾﴾ النساء: ٣٦

واتە: بەڕاستی خوا ئەوانەی خۆش ناوێت کەخۆدەنوێنن و فیزدەکەن و فەخر دەفرۆشن بەسەر خەڵکیدا.

لەفەرموودەیەکی قودسیدا پێغەمبەر (درودی خوای لەسەربێت) دەفەرموێت: خوای گەورە فەرمویەتی: گەورەیی و مەزنی بەرگ و پۆشاکی منە، هەرکەس بیەوێت یەکێك لەوانە لەمن بسەنێت و لێمی دابڕنێت ئەوە هەڵی دەدەمە دۆزەخەوە.

سید قوتب دەڵێت: ئیسلام بیروباوەڕی گەورەیی و باڵابوونە، تایبەتمەندیەك لەتایبەتمەندیەکانی ئیسلام بریتیە لەوەی کە لەگیانی باوەڕداردا هەستی عیزەت دروست دەکات بەبێ ئەوەی تووشی لوتبەرزی و خۆبەگەورەزانینی بکات، هەروەها گیانی متمانەبەخۆبوونی بۆ دروست دەکات بەبێ ئەوەی تووشی بێ ئومێدی بکات و سەرکەش بوون ڕووی تێ بکات.

خۆبەکەمزانین (تواضع)، لێبوردەیی، یارمەتیدانی خەڵك، قبوڵکردنی بەرامبەر وەکو خۆی، دڵ پاکی، نەرم و نیانی، بەخشینی خۆشەویستی بەوانی تر، ئەمانە تەواو پێچەوانەی لوتبەرزین، بۆیە هەمیشە و بەردەوام سیفەتی پێغەمبەران و پیاوچاکان و ڕاستگۆیان بووە.

وێستگەکانی بەخۆداچوونەوە

شوان رابەر

ئیسلام کە بەرنامەی ژیانە چەندان کات و وێستگەی بە خۆداچوونەوەو گەڕانەوە لای خوای گەورە و تەوبەکردنی داناوە لە ژیانی ئینساندا، هەر کاتێك و لە هەر شوێنێك ئینسان بە خۆی دا بێتەوە و لە گوناهەکانی پەشیمان بێتەوە و بگەڕێتەوە لای خوای گەورە، دەرفەت و شتێکی باشە و خوای گەورە تەوبەی ڕاستوپاکی لێ قبول دەکا، نەخاسمە هەندێ کات و وێستگەی گشتی داناوە کە موسڵمانان ساڵانە لە یەك کاتدا دروشمێکی خوای گەورە ئەنجام دەدەن و بواری تەوبەکردنیان تێدا زۆرە کە ئەمانەن.

١- حەجکردن: ڕوکنێکە لە ڕوکنەکانی ئیسلام ، هەر کەسێ توانای ماددی و مانەوی هەبێ ، دەبێ لە ژیانی دا یەکجار سەردانی ماڵی خوای گەورە (بیت الله الحرام) بکات، لەوێ داوای لێخۆشبوون لە خوای گەورە دەکات و ڕوکنێك ئەنجام دەدات، ئەگەر خوای گەورە حەجەکەی لێ قبول بکا وەك و منالی ساوا وبێ گوناە دەگەڕێتەوە ماڵەوە، ئیتر حەجکردن خێر و پاداشتی زۆرە وکۆنگرەیەکی ساڵانەیە، بۆیە ساڵانە لە یەك کاتدا لە هەموو جیهان بە ملیۆنان کەس ڕوو لە ماڵی خوا دەکەن و ئەم فەریزەیە ئەنجام دەدەن.

٢- عومرەکردن: سوونەتێکی بە خێرە، ساڵ دوازدە مانگ دەکرێ، ئینسان دەتوانێ سەردانی ماڵی خوا بکا و لەوێ بگەڕێتەوە لای خوای گەورە وخواپەرستی ئەنجام بدات.

٣- جومعە: کۆبونەوەیەکی هەفتانەی موسڵمانانە، ئەگەر ئینسان هەندێ کاری چاك لە جومعەدا بکا دەبێتە کە فارەتی گوناهەکانی تا جومعەیەکی تر، لە هەمان کات وێستگەیەکە بۆ بەخۆداچونەوەو گەڕانەوە لای خوای گەورە.

٤- ڕەمەزان: ساڵانە موسڵمانان یەك مانگ لە ڕەمەزان بە ڕۆژو دەبن، ڕەمەزان خێر و بەرەکەتێکی زۆری تیایە، بواری تەوبەو چاکە و پاك بونەوەی تیادا زۆرە، ئینسان دەتوانێ بگەڕێتەوە لای خوای گەورە و لە گوناهەکانی تەوبە بکات.

٥- فەرزەکان: ئینسان لە شەوو ڕۆژێك پێنج نوێژی لەسەر فەرزو واجبە، دەتوانێ لە کاتی هەموو نوێژەکانی تەوبە بکا و بگەڕێتەوە لای خوای گەورە.

٦- سوننەتەکان: زۆر نوێژ هەن سوننەتن، ئەگەر ئینسان بیانکات دەتوانێ تیایاندا بە خۆیدا بێتەوە.

٧- سوننەتی ڕۆژو: لە هەر مانگێك چەندان ڕۆژ سوننەتە ئینسان بەڕۆژو بێ، وەك دووشەممە و پێنج شەممە و ١٣ و ١٤ و ١٥ ی هەموو مانگێکوچەندان ڕۆژی تر، دەتوانێ لەم ڕۆژانە بە خۆیدا بێتەوە.

٨- تەوبەکردن: هەر کاتێك ئینسان تەوبە بکا و بگەڕێتەوە لای خوای گەورە، بۆی هەیەو دەرگا والایە، کەواتە دەتوانێ بە گوناهو بێ گوناهکردن، بەردەوام تەوبە بکات و بگەڕێتەوە لای خوای گەورە.

ئیتر هەموو ئەوانەو زیاتریش وێستگەی بە خۆداچونەوەن بۆئینسان.

5 ڕێگا بۆ بەدەستهێنانی خۆشەویستی بەڕێوەبەرەکەت بدۆزەوە!

عبدالقهار بلباس qahar1980@gmail.com

شوێنی کار ماڵی دووەمی مرۆڤە لەبەر ئەوەی زۆربەی کاتەکانی لەوێ بەسەر دەبات، هەندێ جار ئەو کاتەی لە کارکردن بەسەری دەبات زیاترە لەوەی کە لەگەڵ ماڵ و خێزانیەتی، بۆیە مرۆڤ بەردەوام هەوڵ دەدات خۆشەویستی و ڕێزی بەڕێوەبەرەکەی لەسەر کار بەدەست بێنێت، لە هەمان کات ڕێزی هاوکارەکانی کە زۆر لە کاتەکانی لەگەڵ ئەوان بەسەر دەبات، لەبەر ئەوەی شوێنی کاری بێ بەش لە خۆشەویستی و ڕێز لە نێوان کەسەکان زیاتر لە زیندان دەچێت.

جا بۆ ئەوەی کەسێک بیەوێت خۆشەویستی و ڕێزی بەڕێوەبەری کارەکەی بەدەست بێنێت چەندین ڕێگە و شێواز بۆ ئەمە بەکار دێنێت، ڤێزەونترینیان دووڕوویی و خۆ نزیکردنەوەیە لە خودی بەڕێوەبەر بە شێوازێکی نا شایستە، بەڵام بێ ئاگا لەوەی لە جێگەی خۆشەویستی و متمانە ڕێزی خۆی لەبەرامبەر بەڕێوەبەر و هاوکارەکانی لە دەست دەدات.

بۆیە پێویستە بزانین ئەو ڕێگا دروستانە چین کە یارمەتیدەرە بۆ بە دەستهێنانی خۆشەویستی بەڕێوەبەری کار:

وردبینی: زۆرترین ئەو شتانەی کەسێک بیەوێت لە ڕێگەیەوە خۆشەویستی و ڕێزی بەڕێوەبەری کارەکەی بەدەست بێنێت بریتیە لە وردبینی لە کارەکان، وردبینی و ئەنجامدانی کارەکان بە باشترین شێوە خۆشەویستی و ڕێز لە دڵی بەڕێوەبەر دەچەسپێنێ، لەبەر ئەوەی خاوەن کار تەنها شتێک بیەوێت ئەوەیە کارەکەی بە باشترین و تەواوترین شێواز ئەنجام بدرێت، جا یەکێک بتوانێت ئەوە بێنێتە جێ و وردبین بێت لە کارەکەی و بەردەوام ئەرکی سەر شانی بە جوانترین شێوە و دوور لە کەم و کوڕی جێبەجێ بکات بێگومان شوێنێکی دیاری دەبێت لە دڵی بەڕێوەبەری کارەکەی.

٢- دان نان بە هەڵە: بێگومان هیچ کەس نیە بە بێ هەڵە، ئاساییە یەکێك لە کارەکەی ڕووبەڕووی هەڵە بێتەوە، لەوانەیە ئەوکات هەست بکات کە خۆشەویستی و ڕێزی بەڕێوەبەرەکەی لەدەستداوە، بەڵام ئەمە ڕاست نیە، لەبەر ئەوەی کەوتنە ناو هەڵە نەنگی نیە، بەڵکو نەنگی ئەوەیە کە لەسەر هەڵە بەردەوام بیت و دانی پێدا نەنێی، لەبەر ئەوەی کەسێك هەڵە بکات و دان بە هەڵەکەشی نەنێت لای بەڕێوەبەری کارەکەی بە کەسێکی ترسنۆك وێنا دەبێت کە ناتوانێت بەرپرسیارێتی هەڵەکانی لە ئەستۆ بگرێت، بەمەش پایەی خۆی لەلای ئەو لە دەست دەدات، بۆیە کاتێك یەکێك دەکەوێتە نێو هەڵە پێویستە لەبەردەم بەڕێوەبەرەکەی دانی پێدا بنێ هەتا ئەگەر هاتوو لەبەرامبەر ئەو هەڵەیە سزاش بدرێت، بەڵام لە بەرامبەردا ڕێز و شکۆی خۆی لای ئەو بەڕێوەبەرە بەدەست دێنێتەوە، وە کەسێك دەبێت لە جێگای متمانەی ئەو.

بوونی پەیوەندی باش: زۆر گرنگە پەیوەندی باش هەبێت لە نێوان کارمەند و بەڕێوەبەری کار، ئەم پەیوەندیە وا دەکات کارمەندەکە پێگەی بەڕێوەبەرەکەی بزانێت و لە گفتوگۆکردن لەگەڵی ڕێزی لێ بنێت بەبێ دووڕوویی کردن بۆی، وە لە هەمان کاتدا بەڕێوەبەریش بە هەمان شێوەی خۆی مامەڵەی لەگەڵ دەکات و ڕێزی دەگرێت. بوونی پەیوەندی باش لە میانەی ئەنجامدانی کار تەنها سوودبەخش نیە بۆ کارمەندەکە بە تەنها بۆ ئەوەی لای بەڕێوەبەرەکەی بە جوانی بێتە بەرچاو، بەڵکو سوودی بۆ خودی کارەکەش هەیە، لەبەر ئەوەی کەش و هەوای پێکەوە ژیان و پەیوەندی باش وا دەکات کارەکە بگاتە ترۆپکی سەرکەوتن.

٤- ڕێکخستن: کارمەندێك ئیش و کارەکانی بە ڕێکی ببات بەڕێوە شایستەی هەموو ڕێز و پێزانین و خۆشەویستیەکە لەلای بەڕێوەبەرەکەی، ئەو کارمەندە کاتێك ڕێڕەوی کارەکەی بەباشی دەزانێت و پارێزگاری لەسەر سیستەمی کارەکەی دەکات، بێگومان شوێنێکی تایبەتی لەلای بەڕێوەبەری کار دەبێت کە جەخت لەسەر بەڕێوەچوونی کارەکان دەکاتەوە بەشێوەیەکی ڕێك و گونجاو، ئەم ڕێك و پێکیەش دەبێتە مایەی دڵئارامی بۆ خودی کارمەندەکە و سەرکەوتنیش بۆ کارەکە.

٥- حەزی فێربوون: گرفتی گەورەی کارمەندان لەسەر کار ئەوەیە کە وای دەبینێت ئیتر ئەو کارامەیی تەواوی لە کارەکەی بە دەست هێناوە و پێویست بە فێربوونی هیچ شتێکی تر ناکات، بۆیە کاتێك بەڕێوەبەر شتێکی نوێی فێر دەکات ئەو بە دەم هەوڵەکەی ناچێت و حەزی لەوە نیە فێری ببێت، بەم هۆیەوە پێگەی خۆی لەلایەن بەڕێوەبەرەکەی لە دەست دەدات کە هەردەم لە خەمی ئەوەدایە کە ئەو کەسانەی لەگەڵی کار دەکەن مەشق بدرێن و بەرەو پێش بچن، بۆیە ئەو کارمەندەی بەردەوام ئامادەیی خۆی نیشان دەدات بۆ فێربوونی زانیاری نوێ، هەروەها لە هەوڵی پێشکەوتندایە لە بواری کارەکەی پێگەیەکی بەرز و خۆشەویستی و ڕێزێکی تایبەتی لای بەڕێوەبەری کارەکەی دەبێت و دەزانێت کە کەسی شیاوی لە شوێنی شیاو داناوە.

قومریه بەرزنجی

ئەڵقەی یەکەم

ڕۆڵی مامۆستا لە پێگەیاندنی قوتابیاندا!

بەهای راستەقینەی مرۆڤ لەوەدایە هەموو توانا عەقلی و فیکری و جەستەییەکانی وەگەڕ بخات بۆ بەرجەستە کردنی توانا مرۆییەکان کە بە فاکتەری سەرەکی گەشەکردنی تاك و کومەڵگە لە قەڵەم ئەدرێن، بە شێوەیەك هەرکاتێك ویستی زیادی کرد، گەشەی هەمەلایەنەی مروڤ وکۆمەڵگە ڕوو لە زیاد بوون دەکەن، ڕوون وئاشکریە کە گەشەکردن وپێشکەوتن هیچ کات لە فەوزاو ئاڵۆزی و بێ سەرو بەریدا بەدی نایەت، بیرمەندانی هاوچەرخ بەم شێوەیە ئاماژە بە کلیلی گەشەو ئاوەدانی دەکەن.

پێناسەی گەشەپێدانی مرۆیی

کردارێکی گۆرانکاری و گەشەکردن و بەرەو پێش چونە بە پێی توانا بەرەو باش و باشتر و باشترین، وە بەردەوام و گشتگیرە لە بەکارهێنانی توانا مادی و مەعنەویەکانی بۆ گەشتن بە ئامانجێکی باڵا.

بە پێی ئەو پێناسەیەی سەرەوە گەشەکردن ئەم تایبەتمەندییانەی هەیە :

١- گۆڕانکاری و بەرەوپێشچون لەسەر ئاستی تاك

٢- گۆڕانکاری و بەرەوپێشچون لەسەر ئاستی کۆمەڵگە

گۆڕانکاری پێویستە هەوموو چین و توێژەکانی کۆمەڵگە بگرێتەوەو لە سەرجەم بوارو بابەتەکاندا بیچێت بۆ ئەوەی کە گەشەکردنێکی گشتی و گشتگیر بێتەئاراوە.

بەردەوامی - گشتگیری

٣ـ بەردەوامی: کە فاکتەرێکی زۆر گرنگە بۆ گەشە کردن و سەرکەوتن و گەیشتن بە ئامانج چونکە مروف بۆ ئامانجێکی پیرۆز بەدی هاتووە.

٤ـ گشتگیری: پێویستە مرۆڤ بە هەموو توانا مادی مەعنەوییەکانی بەشدار بێت لە گۆنکارییەکان و ببێتە بەشیك لەو گۆڕانکارییانە چەقبەستوو نەبێت .

فاکتەرە گشتیەکانی کانی گەشەپێدانی مرۆیی:

١ـ مرۆڤ پێویستە خولیاو ئامادەگیەکی بەردەوام و کارای هەبێت لە پێناوی ئەنجامدانی گۆرانکاری بەردەوام،گەشەکردن پێویستی بە توانایەکی مرۆیی بەهێز هەیە بە بایگراوەندێکی هۆشیاری و مەعریفی زۆروە.

٢ـ بیری بەهیزو خاوەن ڕۆشنبیرییەکی دەوڵەمەند :ئەو گەلەی کە کەسایەتیەکان و شتەکانی لە دەست ئەدات بەڵام شارستانیەت و بیری پارێزراو دەبێت و ئەمێنێتەوە،دەتوانێت سەر لە نوێ دەست پێبکاتەوەو باڵابکات و گەشەبکات چونکە بیرو هزرو ڕۆشنبیری ریشەی بە ناخی شارستانیەتەکەیدا ڕۆچووەو هێزی مانەوەو نەفەوتانی پێبەخشیووە.

٣- پاراستنی ڕەوشت وە ك بنەمایەکی بەهێزی گەشەکردن .

٤- بە باشترین شێواز بەکارهێنانی توانا مادی و مرۆییەکان و سەرچاوە سروشتیەکان.

٥- پابەندبوون بە رێکاری زانستی وگرنگترین شێوازی گەشەپێدانی بەرهەمهێنان.

٦- پاراستنی سامانی گشتی کۆمەڵگە

٧- دادپەروەری لە دابەشکردندا.

٨- گەشەپێدانی تاك کە لە پەروەردەی فیکری و ڕەوشتیەوە دە سپێدەکات ئەوجا ڕێنوێنی دەکات بۆ لایەنەکانی ترو دامەزراندنی دامودەزگاکانی تری کۆمەڵایەتی. کە گرنگترینیان دەزگای پێگەیاندنی نەوەی نوێیە لە پرۆسەی پەروەردەو فیرکردن

بە ها مرۆییەکانی پەیوەست بە گەشە کردن

١- ئەو بەهایانەی هاندەرن بۆ گەشە کردن و بەرەو پێشچون :وەك بەهای کارو پارێزگاری داهات ڕێگری لەزیادە مەسرەف و بە فیرۆدانی بەرهەمەکان .

٢ - ئەو بەهایانەی کە پاڵنەرن بۆ بەردەوامی وگەشەکردن و بەرەو پێش چوون وەك: تواناى مرۆیی و زانست و ئامانج لە فێربوونی.

٣ - ئەو بەهایانەی بوار دەڕەخسێنن و ڕێخۆشکەرن بۆ گەشەپێدان و بەرەو پێش چوون وەك: بەهای دادگەری کۆمەڵایەتی و یەکریزی و پێویستی یەکبوون و یەکگرتوویی تاکەکانی کۆمەڵگە.

سەرجەم ئەو بەهایانە بەدیهێنەرو پارێزگاریکەری ژینگەیەکی لەبارن بۆ گەشە پێدانی مرۆیی.

ئامانجەکانی گەشەپێدانی مرۆیی

١-ئامانجی ئابوری :بەکارهێنانی بەرهەم و سەرچاوە سروشتیەکان بەمەبەستی ژیانێکی ئاسودە بۆ تاکەکانی کۆمەڵگە.

٢- ئامانجی مرۆیی :ئەم ئامانجە بە یەکێك لە ئامانجە بنەڕەتیەکان لە قەڵەم ئەدرێت لە پرۆسەی گەشە پێدانی مرۆیی کەبریتییە لە بڵاوکردنەوەو بایەخدان بە بەها مرۆییەکانی وەك .مەعریفەو ئاشتی و پەروەردە ودادپەروەری.

٣_ فێرکردن: بە گرنگترینی ئامانجەکان دەژمێردرێت کەئامانجی بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاری و مەعریفی تاکەکانی کۆمەڵگەو ئاگادارکردنەوەیان لە بەرانبەر پرس و بابەتە مەترسیدارەکانی وەك نەخوێندەواری و هەژاری و بێئاگایی لە دەوروبەرو جیهان،بە تایبەتی لەم زەمەنی جیهانگیرییە ڕۆشنبیری و فرە ڕەهەندەی کە مەترسی بۆ سەر کلتوورو داب و نەریتی وڵاتان و سلوکی تاکەکانیانی دروست کردووە.

٤- پشت بەخۆبەستن، یەکێك لە ئامانجەکانی گەشەپێدانی مرۆیی ڕاهێنانی تاکە کە پشت بە تواناکانی خۆی ببەستێت و خۆی دوور بگرێ لە هەرشێوە چاولێکەریەکی نەرێنی، پێویستە سوود وەربگرتن لە توانا زاتییەکان. بەوپێیەش دەبێتە تاکێکی بەرهەمهێن بۆ کۆمەڵگەکەی.

پەیڤێك سەبارەت بە هاورێیەتی !

ئایا تا ئێستا ئەو پرسیارەت لەخۆت کردووە، هاوڕێی باش کامەیە، سیفەتەکانی کامانەن،خۆت توانیوتە ببیتە هاوڕێیەکی باش ؟

بێگومان هەریەك لە ئێمە بەلای کەمەوە هاوڕێیەك یان زیاترمان هەیە، بەڵام زۆرجار کەسێ لەوکەسانە هەڵدەبژێرین کە سیفەتی هاوڕێیی ڕاستەقینەیان تێدایە، وەك دەڵێن کەسی تەنگانەیە.

جوانی و سیفەتی هاوڕێیەکی ڕاستەقینە لەنێوان تۆ و هاوڕێکەتدا وەك ئاوێنەیە، چونکە ئاوێنە بە شێوەیەکی ڕاست و بێ درۆ وێنەکان وەك خۆی نیشان دەدا.

واتە ئەو سیفەتەی لەتۆدا هەیە لە هاوڕێکەتدا بەدیت کرد، واتە تۆ خاوەنی سامانێکی بەنرخی کە ئەویش هاوڕێی ڕاستەقینەیە، ڕەنگە زۆرشت لەژیانماندا بۆ ماوەیەك بن و کۆن بن،بەڵام هاوڕێیەتی پاك بەردەوام بەشێکی گرنگی ژیانمانە، وە بۆ مانەوەشی پێویستمان بە (ڕێز، وەفا، متمانە، خۆشەویستی، ڕاستگۆیی) دەبێت.

چۆن دەبیتە هاوڕێیەکی باش:

١- سەرەتا هاوڕێیەتی کەسێك بکە کە سودی بۆ ژیانی دونیا و دوا ڕۆژت هەبێ، کەسێك بێت کە نزیکت بکاتەوە لەخواو ڕێبازەکەی،نەبێتە هۆی لاواز بوونی ئیمانت پێغەمبەر درودی خوای لێبێت فەرمویەتی: (مرۆڤ لەسەر دینی هاورێکەیەتی)

٢- هەمیشە بەشداربە لە ساتە خۆشەکانی هاوڕێکەتدا.

٣- لەکاتی ناخۆشی و کێشەکانیدا پشت و پەنای بەو یارمەتی بدە.

٤- ئەگەر گوزەرانی ژیانت لەهاوڕێکەت باشتر بوو، ئەوا ئەوە مەکە بە پێوەرێك بۆ هاوڕێیەتیتان، چونکە وەك دەزانین لەم ڕۆژگارەی ئێستاماندا سەروەت و سامان لای هەندێك کەس لە زۆر شتی دونیا بەنرخترە، وە ئەگەر هاوڕێکەت گوزەرانی ژیانی لە تۆ باشتر بوو با هاوڕێکەتیەکەت بۆ بەدەستهێنانی ماڵ و سامانی ئەو نەبێت.

٥- هەمیشە هاوکاری مادی و مەعنەوی یەکتر بکەن لەکاتی پێویستدا، ئەمەش هۆکارێکە بۆ لەیەك تێگەیشتنی زیاتر و زیاتر پتەوبوونی پەیوەندیەکان.

٦- هەڵە بچوك و لاوازەکانی یەکتر قبوڵ بکەن و بە لێبوردەیی و سنگ فراوانی چارەی بکەن.

وەرگێڕانی: ئەمیر ئەحمەد عەبدولقادر

ئەڵقەی یەکەم

10 دەروازەکانی سەرکەوتن

١. بۆچی هەندێ کەس زیاتر لە کەسانی تر سەردەکەون؟

٢. بۆچی هەندێ کەس بەهرەو زانیاری تەواویان هەیە بۆ سەرکەوتن؟ و لە گەڵ ئەوەشدا لە ئاستێکی گوزەرانی کەمتر ژیان بەسەر دەبەن لە وەی کە لە تواناياندايە تيادا بژين.

وەڵامەکەی پێویستی بە لێکۆڵینەوەیەك بوو لە لایەن دکتۆرێکی پسپۆر لە زانستی کارگێڕی و کڕین و فرۆشتن و شتی تر، و ئامادەبوون لە زۆر ئەڵقەی خوێندن و خوێندنەوەی هەزاران کتێب.

بە تێ ڕوانینی دکتۆر وەڵامەکە لە شێوەی دە دەروازەدایە لە چوار چێوەی کتێبێك کە ناوی ناوە: دە دەروازەکانی سەرکەوتن، کە لە ساڵی ١٩٩٩ بڵاوی کردبۆوە و نەم بینیوە تەنها ماوەی چەند مانگێك لە مەوبەر نەبێت لە بەشی کتێبی بازاڕی کارفور لە دوبەی —بەداوای لێبوردنەوە!

دەروازەی یەکەم: پاڵنەرەکان کە وەك بزوێنەر وان بۆ ڕفتاری مرۆڤ.

گەنجێك ڕۆیشت بۆ ئەوەی دانایی لە حەکیمێکی چینی یەوە فێربێ پرسیاری لێ کرد نهێنی سەرکەوتن چی یە، ڕێنمایی کرد کە پاڵنەرکانن، هاوڕێ کەمان داوای ڕاڤەکردنی زیاتری کرد،حەکیمەکە سەری گەنجەکەی گرت و نقومی ناو ئاوی کرد، کە ماوەی چەند چرکەیەك جۆڵەی نەکرد، ئینجا ئەو دەستی بە هەوڵدان کرد بۆ هێنانە دەرەوەی سەری لە ناو ئاوەکە، ئینجا دەستی کرد بە بەرگری کردنی دەستی حەکیم بۆ ئەوەی سەری دەر بێنێ، ئینجا بە هەموو هێزی خۆی هەوڵی دا تاکو ژیانی لە خنکان لە دەریای حیکمەت رزگار بکات،و لە کۆتایی دا سەرکەوت.

لە سەرتادا پاڵنەرکانی هەبوون بەڵام بەس نەبوون، دوای ئەوە پاڵنەرەکان زیاتر بوون بەڵام نەگیشتنە ئەو پەڕی، ئینجا لە کۆتایدا گەیشتنە قۆناغی شپرزەبوون کلۆپەگرتن، دەستی حەکیم تەنها لە ڕێگەی ئەم پاڵنەرە بەهێزانەوە لادرا. هەر کەسێك ئارەزوویەکی گڕگرتووی هەبێ بۆ سەرکەوتن بێ گومان سەردەکەوێ، وە ئەمەش دەسپێکی ڕێگای سەرکەوتنە.

** دەروازەی دووەم: ئەو توانایەی کە سوتەمەنی ژیانە **

ژێری ساغ و تەندروست پێویستی بە جەستەی ساغ هەیە، و بێ گومان دەبێ ئاستی هەردووکیان بەرز بکرێتەوە بۆ ئەوەی ژیانێکی ساغ و تەندروست بژین.

باشترین دەسپێك ئەوەیە دزەکانی توانای پێویستی ژیانمان دیاری بکەین ئێمەی ئادمیزاد، یەکەمیان پرۆسەی خودی هەرس کردنە، کە داوا دەکات لە خوێن – هۆکاری گواستنەوەی ووزە بۆ هەموو جەستە – کە لە ٪۸۰ ی بە ئاراستەی گەدە بڕوات کاتێك پڕ دەبێ لە خواردن، درودی خوای گەورە لە سەر ئەو کەسە بێت کە فەرموویەتی برسی بن تەندروست دەبن، نیگەرانی دەروونی دووەمین دزی ووزە توانایە،کە هۆکاری هەست کردنە بە لاوازی ،و سێ یەمیشیان هەوڵی زیادەیە بێ پشوو. ئێستا چۆن ئاستەکانی توانا لای هەر یەکێکمان بەرز بکەینەوە – لە سەر ئاستی جەستەیی و ژێری دەروونی؟ وەرزش و ڕاهێنان ، ئینجا نووسینەوەی ئامانجەکانی ژیان لای هەر یەکێکمان، و پێداچوونەوەی ڕۆژانە بۆ ئەوەی بزانین چیمان بەجێ هێناوە ، ئینجا لە کۆتایی دا بە تەنهایی لە شوێنێکی خۆش دانیشی بۆ ئەوەی ووچانێك بدەی بە دەروونت بە ئارامی و هاوسەنگی.

** دەروازەی سێ هەم: شارەزایی کە باغ و بێستانی دانایی یە**

لە لیستی چاککردنەوەی مەکینەیەك هاتووە کە نرخی بزماری خراپ یەك دۆلارە و زانینی شوێنی ئەو بزمارە تێچوونەکەی ۹۹۹ دۆلارە .

هەندێك پێ یان وایە سەرکەوتن بە شانس و ڕێکەوتە، و ئەو کەسانە سەرکەوتن ناناسن ئەگەر بێتە بەر دەمیشیان .

ناسین بریتی یە لە هێز، و بەو ڕادەیەی زانست و زانیاریت هەیە بە هێزو داهێنەر دەبێت و ئینجا سەرکەوتن بە دەست دێنێ.

بەم دوایی یە چەند کتێبێکت خوێندۆتەوە و گوێت لە چەند کاسێتی فێرکاری گرتووە؟ وە ماوەی چەند لە بەردەم تەلەفزیۆن دادەنیشی ؟یەکێك کە ئامادەی کۆڕێکی دکتۆر بوبو سکالای کرد کە لە کارەکەی دەرکراوە لە چێشتخانە کاری دەکرد،پرسیاری لێ کرد ئاخۆ هیچ بابەتێکی خوێندۆتەوە بۆ ئەوەی بتوانی لە چێشتخانە کار بکات ، لە وەڵامدا گوتی کارکردن لە چێشتخانە پێویستی بە خوێندنەوە نی یە ، ئەم نەفامیە ئەرکەکەی لە دەست دا .بۆ ئەوەی بگەیتە بەیانیەکی باشتر و دواڕۆژێکی پرشنگدار زیاتر شت فێر بە بێ وەستان، ئەو وتە نەستەقە چینی یەت لە بیر بێ کە دەڵێ: خوێندنەوە بۆ ئەقڵ وەکو وەرزش وایە بۆ لاشە.

لێرەدا پێم خۆشە زانیاریەکی زمانەوانی باس بکەم ، ئەویش مانای وشەی شانس یان بەخت لە زمانی عەرەبی، کو وەرگێڕاوی ووشەی LUCK ی ئینگلیزی یە – ئەمەش وەرگێڕانێکی ناتەواوە، چونکە پێناسەی سانش لە عەرەبی دا بریتی یە لە نەسیب، لە قورئاندا ئەم ئایەتە هاتووە: (و ما یلقاها إلا الذین صبروا، و ما یلقاها إلا ذو حظ عظیم) وە لە زمانەوانیدا دەگوترێ فلان کەس شانسی لە هێزدا هەیە، وە فلان ئافرەت لە جوانیدا بەختی هەیە، هەموو ئەمانەش مانای نسیب و قەدەرە، ئاخۆ باپیرانی عەرەبمان نەیانزانیوە – یاخود بڵێ دانی پێدانانێن – لە سەر ئەوە ڕێککەوتوون کە ئەمرۆ شانس مانای چییە؟

دەروازەی چوارەم: وێناکردن – هێنانە خەیاڵ- ڕێبازتە بەرەو سەرکەوتن

دەسکەوت و سەرکەوتنەکانی ئەوڕۆ خەون و ئاواتەکانی دوێنی یە ، هێنانە خەیاڵ سەرەتای داهێنانە، و ئەو گرنگترە لە خودی مەعریفەت ، و هەر ئەوە ئەو جیهانە پێك دێنێ کە تیایدا دەژین . زۆر لە خەونەکان مایەی گاڵتەجاری جیهان بوون بەر لە هاتنەدی یان، وەکو خەونەکەی فرید سمیپ دامەزرێنەری فیدرال (کسبریسن) و خەونی والت دیزنی کە شەش جار مایە پوچی کرد تا هاتەدی .هەموو شتێك یەکەم جار لە ناو ئەقڵدا ڕوودەدات، بۆیە کە خۆت دەبینی سەرکەوتووی و دەتوانی ئامانجەکانت بهێنێتەدی و لە دڵەوە باوەڕت بەمە هەیە ،هەموو ئەمانە هێزێکی ناوخۆیی دروست دەکات کە ئەم خەونە دێنێتەدی.

هەندێ بیرۆکەی مەزن دەمرن بەر لەوەی لە دایك بن لەبەر دوو هۆکار: نەبوونی باوەڕێکی ناوخۆ، و ڕێگری کردنی کەسانی دەوروبەرمان، تەنها شوێنێك کە خەونەکانت تیادا ئەستەمە بێ لە ناوخۆی خۆت دایە.

** دەروازەی پێنجەم: کردەوە (جێ بەجێ کردنی ئەوەی فێری بوویت) ڕێگایە بەرەو هێز**

بە تەنها زانین بەس نی یە، بێ گومان پێویستە ئەنجامدانی کرداری لە گەڵدا بێت و بە تەنها ئامادە باشی بەس نی یە، بێگومان دەبێت ئیش و کار بکرێت، بەڵکو زانینی بێ جێبەجێ کردن لەوانەیە سەر ئەنجامەکەی شکست هێنان و لە ناوچوون بێت.دانایی ئەوەیە بزانی چی دەکەی، و شارەزایی یش ئەوەیە بزانی چون ئەنجامی دەدەی، و سەرکەوتنیش بریتی یە لە ئەنجامدتنی کارەکە! مرۆڤی ئاسایی ٪۱۰ یان کەمتر لەوەی گوێ بیستی دەبێ بیری دەکەوێتەوە، و ٪۲۵ ی ئەوەی دەیبینێ، و ٪۹۰ ی ئەوەی ئەنجامی دەدات، خاوەن سەرکەوتنەکان هەمیشە ئامۆژگاریمان دەکەن مادام ڕازین بەو بیرۆکەیەی لە مێشکماندایە پێویستە دەسبەجێ جێبەجێی بکەین.

لەمپەرەکانی خەڵکی بۆ جوڵانەوە لە دوو شت بەدەر نین:ترس (لە شکست هێنان یان لە پەسەندنەبوونی گۆڕان یان لە نادیار یاخود ترس لە خودی سەرکەوتن!) و درێژەپێدان و بیانووهێنانەوە و دواخستن.

چارەسەری ئەم کێشەیە بریتی یە لە هێنانی خەیاڵی خراپترین شت کە ڕەنگە ڕووبدات، وە باشترین شتێك کە ڕەنگە ڕووندەدات لە ئەنجامی ئەم گۆڕانکاریە، ئینجا بەراوردکردن لە نێوان ئەم دووانەدا شکست هێنان لە ژیاندا نی یە، بەڵکو شارەزایی بەدەست هێنراو، بڕیاری دروست، پاش شارەزایی دێت کە لە بڕیاری نادروستەوە دێت.

هەرگیز نیگەران مەبە لە شکست هێنان، بەڵکو وا باشترە بۆ تۆ بۆ ئەو دەرفەتانە نیگەران بی کە لە دەستت چوون، کاتێك هەوڵ نادەیت تەنانەت تاقیشیان بکەیتەوە.

حیکمەتێکی ژاپۆنی دەڵێت: ئەگەر تۆ حەوت جار بکەویت جاری هەشتەم بوستە. ژیان جەربەزەیەکی مەترسیدارە یان هەر هیچ نی یە، ڕەفتار نواندنی بێ نەخشە هۆکاری هەموو شکست هێنانێکە. دەتوانی هەندێك پشوو بدەی لێرە بەر لەوەی خوێندنەوە تەواو بکەی، هەستە شەرمەزار مەبە، دانایی بە بەهاترە لەوەی بە لە بیرچوونەوە بە فیرۆی بدەی. دوای دابڕانێکی کەم دەگەڕێینەوە لە گەڵمان بمێنەوە!

ئەڵقەی یەکەم

ئا: کامران عبدالرحمن

زەنگی بەهرە

گۆڕان، باوەربەخۆبون، داهینان

کاتێك مرۆڤ هەست بەبەهرەیەك یا هزرێکی داهێنەرانە، ئەندێشەیەکی ئیلهامدەر دەکات دەبێت هەوڵ بدات رێگەی دەربڕین و هێنانەدی بۆبدۆزێتەوەوکۆسپ ورێگری لەپێشدا ڕابماڵێت وسەربەست بڕوات و ڕێگەی خۆڕسکی ئاسایی خۆی بگرێتەبەر، خۆڕسکانەوسروشتیانە.

هەنگاوبەهەنگاو بێ ئەوەی پەلەی لێبکرێت گەشەبکات،هەربەهرەوتوانایەك کەسەرهەڵدەدات پێویستەئازادبێت لەفۆرم و ڕوو وەرگرتن و گەشەکردندا،گرنگیش نیە چ فۆرم وڕوویێك وەردەگرێ یاهەرشێوەیەك یاڕێگایەك وەردەگرێ وەگرنگ نیەچەند دەخایەنێ وکەی لەنگەردەگرێت بەڵکوگرینگ ئەوەیە ئەوداهێنانە لەناخدا نەمرێت وبتواندرێت گوزارشتی لێوەبکرێت.

ئاڵوگۆڕێك کەلەژیانی ئێوەدا ڕوودەدات،ئاڕاستەی ژیانتان دابین ناکات، بەڵکو ئەو بۆچونەی ئێوەیە لەگەڵ ئەم ئاڵوگۆڕەدا دوارۆژی ئێوەمسۆگەردەکات. ئێمە هەمووومان وەك بەلەمێکین لەناوەراستی دەریایەکدا،ئەوە ئاراستەی با نیە کەمەبەستی ئێمەدەستنیشان دەکات،لەم بۆچونەدا هەرکەس دەتوانێت بەقازانجی خۆی ئاڕاستەی ژیانی هەڵبژێرێت یادەست نیشانی بکات،باکان بۆهەمووومان بەشێوەیەکی یەکسان هەڵدەکەن بای مووشەکەکان، بای دەرفەتەکان،بای ئاڵوگۆڕەکان، بای ڕەزامەندی،ناڕەزامەندی بەبەردەوامی دەگەشێتەوە هەروەها بای ئابوری بای سیاسی.. بەڵام تەنهایەك جیاوازی هەیەئەویش ئەوەیە،ئێمە کەی بەلەمی خۆمان بەرەوکەناری بەختەوەری بەرێ دەخەین؟ساڵێك!سێ ساڵ!پێنج ساڵ؟!!جیاوازی لەزەمینەی کات وسات وگەیشتن وڕێکخستنی چارۆکەی بەلەمەکاندایە نەوەك لەهەڵکردنی باکان واتا هەڵکردنی چارۆکەکانی بەلەمی هزری ئێمەیە دوارۆژمان دیاری دەکات.

مرۆڤ لەهەر قۆناغێکی ژیاندابێت گەربیەوێت لەدووساڵی داهاتووی یاپێنج ساڵی داهاتووی بگۆڕێت تەنها هەرئەوەندە بەسە بەجۆرێکی دڵخواز بۆ بەدیهێنانی ئاوات و ئامانجەکانی هەوڵبدات.

گەورەترین گۆڕان لەگۆڕانکاری بچوك دەست پێدەکات، دەست لەملکردنی گۆڕانکاری بچوك هونەرێکی گەورەیەو هەوێنی گۆڕانکاری گەورەیە، دواجارگۆڕانکاری گەورەش کەلەسەر گۆڕانکاری ووردوبچوك دروست دەبن گۆڕانکاری پتەو وڕاستەقینەن وتەمەن وکاریگەرییان درێژترە.

تاچەند لەم دونیایەدا ئاگاداری ڕەوتی گۆڕان بین ئەوەندە باشتروخێراتر سوود لەدەسکەوتەکانی ئەوگوڕانە وەردەگرین بەمەرجێك خۆمان کراوەوشەفاف بین و تاکە ڕێگەش بۆقبوڵ کردن وپەسەندکردنی گۆڕان ئەوەیەکەخۆمان پۆزەتیڤانە مامەڵە لەگەڵ گۆڕان دا بکەین، ئەمەش بەوەدەبێ کەخۆمان هۆشمەندانەپەنجەرەکانی هۆش ودەروون وهەست ونەستمان بۆگۆڕان ئاواڵابکەین، بەئاگابین وکاریگەرانە بەشداری گۆڕان بکەین نەك تەنیا ببین بەبابەت وکەرەستە بۆ گۆڕان بگرە بەویستی خۆمان ببین بەپاڵەوان وکەسایەتی کاریگەر لەچیرۆکی گۆڕانەکاندا.

بۆئەوەی بەرهەمێکی باشت هەبێ سەرەتا دەبێت خۆت لەخۆتاگۆڕانکاری دروست بکەیت و خوازیاری ئەوەمەبە کەشتەکان ئاسان ببن هەوڵدەخۆت بەتوانا بکەیت

،خوازیار مەبە شتەکان ئاسان ببنەوەوکێشەت نەیەتەرێ بەلکوهەوڵدەخۆت قورس وقایم بکەیت ولێزانینی زیاتر پەیدابکەیت!هیچ کات داواکارمەبە ووتووێژەکان کەمتربن یان گیروگرفتەکان چارەسەرنەکەین چونکە تۆبەبێ ئەوشتانە سەرهەڵنادەیت وگەشەناکەیت.

زۆرجار بەشی زۆری خەڵکی هیچ کاتێک لەژیانیاندا هیچ شتێك رووندادات، چونکەهیچ کاتێك بەدوای زانستەوەنەبوون. هیچ شارەزاییەکیان بەدەست نەهێناوەکتێبێکیان نەخوێندۆتەوەو هیچ کاتێك ئەرکێکیان نەداوەتەبەر خۆیان سەرلەسیمینارێك بدەن.

بۆیە تێگەیشتن لە ووتوێژەکان و ڕاوێژکردن کلیلی گەشەسەندنی زانست و زانیاری خۆتە. وەتێگەیشتنیش لەفەلسەفەوجەوهەری گۆڕان باشترین ڕێگەیە بۆباوەڕبەخۆهێنان، ئەوانەی کەلەگۆڕان تێدەگەن متمانەیان بەخۆیان هەیە چونکە لەئاراستەکردنی ژیانیان تێدەگەن، هەست کردن بەگۆڕان وات لێدەکات هەمووکات بزانیت ژیان بەرەو کام مەبەست کام ئامانج دەڕوات واتا ئاراستەکانی ژیان هەمووکات لەپێش چاودان ئەگەرلەڕێگەی خۆیان لابدەن تێدەگەیت کەپێویستت بەگۆڕانێکی ترە کەواتا هیچ بیانویەك نامێنێت بۆباوەڕبەخۆنەبوون.

وەبۆئەوەی گۆڕان بەئەنجام بگەێنیت زۆربەمان واتێدەگەین کەپێویستمان تەنیا بەشارەزایی وزانیارییە لەگەڵ ئەوەی زانیاری وشارەزایی سودبەخشن بۆمرۆڤ بەڵام ئەوەی پێویستت پێیەتی بۆگۆڕان بەر لە هەمووشتێك بتوانین بەدیدێکی فراوان تەماشای ژیان بکەین.

سروشتی جیهان وادەخوازێ هەمووشتێك لەگۆڕاندابێت، هەمووشتێك وهەمووکەسێك گۆڕانی بەسەردادێت، هەربۆیە ئەگەر چەندئامانجێکت دەست نیشان کردووە بۆ داهاتوویەکی دوور لە بیرت بێت کەپێیان دەگەیت لەڕووی تەمەن وهەست وجەستەوە ئەوکەسەی پێشوونیت داهاتوتان لەهیچ کوێ یەکدا نەنوسراوەو هیچ یاسایەك دانەنراوە بۆگەیشتن بەئاوات وئامانج، ئەگەروایە دوارۆژی خۆتان خۆتان دیاری دەکەن کەئەویش دەرفەتە، بەڵام ئەگەر تێنەگەن کەدەتوانن ژیان، دوارۆژ، داهات..... نەگۆڕن، ئەوا هەروەك زۆرینەی خەڵکی بەبێ گۆڕانکاری هەرلەشوێنی خۆتان واق وڕماودەمێننەوە.

بۆیەئەگەر وەك مرۆڤ گەلێك نەڕوانینە بابەتەکان وسەرنج نەدەین بیسەرێکی باش نەبین، دژوارییەکانی قبوڵ نەکەین دڵنیابن دە ساڵی داهاتووش وەك دە ساڵی پێشوتردەبێت دوای شەو ڕۆژ دێت و دواجار پایز و زستان سەرهەڵدەدات وهیچ شتێك ناگۆڕێت.

بۆیەئەگەربمانەوێت بەدەستهاتوەکانمان ئالوگۆڕ بکات، دەبێت پێشتر خۆمان بگۆڕین نەوەك لەسەرەتای دەست بەکاربوونی هەرکارێکدا، هیواداربم سیاسەتی دەوڵەت ویاسای دارایی و بارودۆخی ئابوری بگۆڕێت، یان بەرپرسەکەم دەست ودڵی فراوان بێت تامەزرۆبم هەمووشتێك بگۆڕێت، گومانیش لەوەدانیە کەهەندێ جار هەست بەلایەنی ترسناك و دژواری گۆڕان دەکەین، چونکە واهەست دەکەین بەشێوەیەکی خراپ کاردەکاتەسەرمان، بەڵام ئەمە تەنیا لەحاڵەتێکدا وایە کەخۆمان بەشێوەیەکی خراپ لەگۆشەیەکی تەسکەوە تەماشای گۆڕان بکەین. ئەگەرنا گۆڕان وەکو هەوێن و یاسایەکی بنەڕەتی سروشت هەڵە قبوڵ ناکات، واتاهەردەم چالاکەو لەبەرژەوەندی مرۆڤ ومرۆڤایەتی دایە و بەئاراستەیەکی سوودبەخش دەڕوا.

ئێمە بەگشتی لەگۆڕان دەترسین بەگۆڕان نیگەران دەبین چونکە شێوازێك لەنێودەبات کەپێی ڕاهاتووین، مۆدێلێك ڕەتدەکاتەوە کەپێی ئاشناین، بەڵام ئەوەی کەدێت ئەوشێوازو مۆدیلەیە کەچاوەڕوانی نین، ئەوەی کەزۆرجار نامانەوێ بێ هەردێ و هەردەم هەنگاوێك بەرەوپێشەوەمان دەبات. خۆئەگەر تۆ واهەست بکەیت کەئەوپرۆسەی گۆڕانە تۆ وەکو تاکەکەس بەرەوپێشەوە نابات، یان تووشی نەهامەتی و سەرنەکەوتنت دەکات، ئەواسەرەڕای هەمووشتێك گەشەو شکۆفەی مرۆڤایەتی لەدواوەیە.

کەواتە کەدان بەگۆڕاندادەنێیت چەند چارەسەرێك یان پاڵنەرێك لەبەردەمدایە وەك وتمان گۆڕان واتا کرانەوەو شەفافیەت بۆیە تەنیائەوانەی کەباوەڕیان بەگۆڕان نیە لەزمانی گۆڕان نازانن، وادەزانن هەمووکات یەك ڕێگەیان لەپێشە یەك دەرگایان لەپێشە ئەگەر داخرا هیچ دەرگایەکی تر نیە، بۆیە ئەوکەسانە بەئەستەم دەتوانن شتێکی تر هەڵبژێرن ، کەلە نەبزی گۆڕان تێگەیشتی تێدەگەی کەتەمەنی لاویەتی خۆی لەخۆیداتەمەنی کەشف وهەڵبژاردنی چەندان پاڵنەروچارەسەری جیاوازو دەیان دەلاقەو پەنجەرەی ڕووناکات لەپێشدادەکریتەوە.

وەنابێت ئەوەشمان لەبیربچێت ڕووبەڕووبوونەوەی گۆڕان هەروا ئاسان نیە و ئازایەتی و بوێری دەوێ.ئەوئازایەتی و بوێریە پەیوەندی بەبنیاتی جەستەو ماسولکەوە نیە بەڵکو ئەو بوێریە هەست وبۆچونێکە کەلەزەین و ڕۆحەوە سەرچاوە دەگرێت و واتا لەجیهانبینی دیوی داهێنەرانەوە بۆگۆڕان هەڵدەقوڵێت، بەو مانایەی کەدەبێت بیرو فەلسەفەی گۆڕانت پێ قبوڵ بێت و بەگەشیەوە ڕەفتاری لەگەڵدابکەیت ئینجادەبینیت ژیان لەهەموو قۆناغ و وێستگەیەکدا خۆی نوێ دەکاتەوەو لەهەنگاوێکی نوێ دایە، لەڕاستیدا دەبینیت هیچ شتێك نیە ناوی کیشەوگرفت بێ ئەوەی هەیە تەنیا بارودۆخیکی نوێیە کەرەنگەچاوەڕوان نەکراوبێت یاخود سەدلەسەد پێچەوانەی ویستی تۆبێ یا لەگەڵ ئارەزووەکانی تۆدا بەهیچ جۆرێك نەگونجێ، هەربۆیەناوی کیشە یان گرفتی لێدەنێین لەبەرئەوەی پێچەوانەی ئارەزی تۆیە بەڵام ئەگەربەقوڵی لەڕوانگەی فەلسەفی گۆڕانەوە تاو وتوێی بکەی بۆت دەردەکەوێت کەبارودۆخێکی نوێ هاتوتەکایەوە کەدەتوانێ پاڵنەرو ڕێگەچارەی بۆبدۆزیتەوە یابیگۆڕێت، هەندێ لەوگۆڕانانەش خۆت دروستیان دەکەیت و هەندێکیشیان لەدەرەوەی ویست وخواستی خۆتن.

خانمان ئەمەیە ڕۆمانسیەت!

زۆرجار و زۆرکەس لێرە و لەوێ،سەرسام دەبن بە ئەتەکێت ونەریتی ڕۆژئاواییەکان و بەنیشانەی پێشکەوتوویی و شارستانی و شکۆیی ناوزەدی دەکەن، بە تایبەت ئەو باسانەی تایبەتن بەخانمان، بەجۆرێك کاریگەرێتیان لەسەر دروست دەکات و هێندێ جاریش لاسایی دەکەنەوە، بەڵام گەر ئاوڕێك بدەینەوە و بڕوانینە ژیانی پێغەمبەری ئازیزمان، (صلی الله علیە وسلم) دەبینین بەراستی ئەو سەرمەشق و پێشەوای هونەری ئەتەکێت و دابونەریتە جوانەکانە، دەبا بڕوانینە چەند برگەو سەرە باسێك.

١- کاتێ هونەرمەندێکی بیانی لە فلیم و دراماکاندا دەبینرێت، خەریکە پارویەك دەخاتە دەمی خێزانیەوە خەڵکی پێی سەرسام دەبن، بەڵام با سەرسام بن بەم فەرمودە شیرینەی پێغەمبەر (صلی الله علیەوسلم) (إنك لن تنفق نفقة تبتغي بها وجه الله إلا أجرت عليها، حتى ما تجعل في فم امرأتك) رواه البخاري ومسلم

٢- هەندێ وا دەزانن گۆڕینەوەی چەپکە گوڵ و بردنی بە دیاری بۆ یەکدی نەریتێکی ڕۆژئاواییە، بەڵام ئەم فەرمودە شیرینەیان لەیاد کردووە کە دەفەرمویت (من عرض عليه ريحان، فلا يرده، فإنه طيب الريح، خفيف المحمل) رواه مسلم

٣- سەرسام دەبن کە دەبینن پیاوێکی ڕۆژئاوایی دەرگای ئۆتۆمبیل بۆ خێزانەکەی دەکاتەوە، بەڵام نازانن صەفیەیی هاوسەری پیغەمبەر (صلی الله علیەوسلم) چۆتە سەر ئەژنۆی سەرووەرمان تا سواری وڵاخەکەی بێت (وقد روى أنه) (صلى الله عليه وسلم (وضع ركبته لتضع عليها زوجه صفية رضي الله عنها رجلها حتى تركب على بعيرها) رواه البخاري.

٤- کاتێ پێغەمبەری خوا (صلی الله علیەوسلم) لەگەڵ خاتوو عائیشەدا بوو (خوای لێ ڕازی بێت) گەر ویستبێتی ئاو بخواتەوە ئەوا لەهەمان دەفر کە ئەو ئاوی تێدا خواردۆتەوە و لەجێگا دەمی ئەووە ئەمیش ئاوی خواردۆتەوە، هەروەك فەرموویەتی: (كنت أشرب فأناء له النبي (صلى الله عليه وسلم) فيضع فاه على موضع في) رواه مسلم

٥- پرسیاریان لەخاتوو عائیشە کرد پێغەمبەری خوا (صلى الله عليەوسلم) لەماڵەوە چی دەکات فەرمووی (كان يخيط ثوبه ويخصف نعله ويعمل ما يعمل الرجال في بيوتهم) رواه أحمد.

واتە: وەك هەر مرۆڤێکی تر، کراسەکەی دەدورێتەوە، پێڵاوەکەی چاك دەکات، خزمەتی خۆی و ماڵەکەی دەکات.

لە ئەتەکێتی ڕۆژئاوادا هاتووە، خۆت خزمەتی خۆت بکە، بەڵام سەروەرمان پێش چەندین سەدە پێش ئەوان بەکردار سەرمەشقی ئەم کاروانە بووە، لەمیانەی ئەم چەند دەقەی کە ئاماژەمان پێ دا دەبینین سۆز و ڕێز و خۆشەویستی و ڕۆمانسیەتی راستەقینە تەنها لەنێو بەرنامەو پەیامی پەروەردگاردایە، ئەوانی دی روکەش و فریودەرن.