بەرەو

گۆڤارێکی بواری پەرەپێدانی مرۆیی گشتییە

ژمارە (10) نیسانی 2013

٣

٢٦

٧

٣٦

١١

٤٣

١٩

٤٦

٢٣

ڕاوێژکاران

شەماڵ موفتی   د.کەریم ئەحمەد

د.سادق عەزیز خۆشناو   د. ئەحمەد وەرتی

خاوەنی ئیمتیاز

نەوزاد سەلام خۆشناو

٠٧٥٠٤٥٣٢٢٢٤

khoshnaw_n@yahoo.com

سەرنووسەر

یاسین ئەحمەد زەنگەنە

٠٧٧٠١٤٨٨٩٦٢ - ٠٧٥٠٤٣٣٨٥٨٧

yaseenzangana@yahoo.com

دەستەی نوسەران

عەلی ئیبراهیم حەسەن

ئومێد مستەفا

ئیحسان برهان الدین

ئەمیر ئەحمەد عەبدولقادر

ئیمان ناصح

بەشی ڕیکلام

٠٧٥٠٤٣٣٨٥٨٧

تایپیست

هاوڕێ یاسین

دیزاین گۆڤاری بڕیار

ناردنی بابەت و پەیوەندییەکان لەڕێگای سەرنوسەرەوە دەبێت.

نرخی 2500 دینارە

هەولێر- شەقامی ئیسکان بەرامبەر ڕاین مۆڵ

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

دەستپێك

سەرنووسەر

با خۆمان بە کەسانی تر بەراورد نەکەین!

کەسانێك هەن بەراوردی خۆیان بەدەوروبەرەکەیان دەکەن، لە کەسانی بەهرەمەندو سەرکەوت....... جا بەراوردکردنەکە لە بواری ئابوری، کۆمەڵایەتی، رۆشنبیری، یان هەر بوارێکی تردا بێت.

زیان و کاریگەرییەکانی خۆ بەراوردکردن بە کەسانی دی:

– خۆ بەراوردکردن بەکەسانی تر هەڵوێستت لاواز دەکات بەرامبەر بەخۆت و خەڵکی، چونکە دەڕوانیتە خاڵی بەهێزو جوان و ناوازەی کەسی بەرامبەرو بە خاڵە لاوازەکانی خۆت بەراوردی دەکەیت، بەمەش لەخۆت رازی نابیت و تووشی نیگەرانی و ناڕەحەتی دەبیت و رق و قینت لەو کەسانە دەبێت و ئیرەییان پێدەبەیت.

– خۆ بەراوردکردن بە کەسانی دی توشی ترس و دڵە راوکێت دەکات و خۆت نادۆزیتەوە، هەر بیر دەکەیتەوە چۆن کێبرکێ لەگەڵ ئەوکەسانەدا بکەیت، بەمەش دوور دەکەویتەوە لە سەرکەوتن و گەیشتن بە ئامانجەکان.

– خۆ بەراوردکردن بەکەسانی دی کارێکی هەڵەو نەخوازراوەو سوکایەتی کردنە بەخۆت و ناتگەیەنێتە سەرکەوتن، شەکەت و ماندووت دەکات و بنچینەی خۆنەناسینە.

– خۆ بەراوردکردن بە کەسانی دی کات و ژیان و تەندروستیت بە هەدەر دەدات.

مرۆڤەکان هەریەکەو کەسایەتی و تایبەتمەندی خۆی هەیەو، خاڵی بەهێزو لاوازو بەهرەو توانای خۆی هەیە پێویست ناکات خۆی بەراوردکات بەکەسانی دی، بەڵام دەشێت و کارێکی باشە مرۆڤ سوود لە ئەزموونی کەسە سەرکەوتووەکان وەرگرێت و بزانێت هۆکاری سەرکەوتنەکانیان چی بووە، تالێی بەهرەمەند بێت.

چارەسەری ئەم کێشەیەش لەوەدایە سەرەتا خۆمان بناسین و لەگەڵ خۆماندا ئاشت بینەوە، خاڵی بەهێزو لاوازی خۆمان دیاری بکەین و خۆمان بەخۆمان بەراورد بکەین، بۆ بەدیهێنانی ئەمە پێویستە ناو بەناو لەکەش و هەوایەکی سازوهێمندا گفتوگۆیەکی لۆژیکانە و بەخۆداچوونەوەیەکی ژیرانە ودادگاییەکی بوێرانە لەگەڵ خۆماندا ئەنجام بدەین، هەروەها نابێت ئەوەمان لەیادچێت هەریەکەمان لەناخیدا خاڵی بەهێزو جوانی واهەیە خەڵکی بەسەرسامیەوە بۆی دەڕوانن.

دەبا یەکێك لە دروشمەکانی ژیانمان ئەوەبێت: (خۆمان بەکەسانی دی بەراورد ناکەین وشێوازو ستایلی خۆمان هەیە).

د. ڕێدار محمد ئەمین

شێوازی مامەڵە کردن لەگەڵ جگەر گۆشەکانت

هەموو دایك و باوكێك حەزدەكات منالەكانی بەو شێوە پەروەردە بكات كە خۆی ئارەزوو دەكات، بەلام كەس ئەو پرسیارە لە خۆی ناكات،تا چەند ئەو شێوازەی لە پەروەردەكردنی منالەكانی بەكاری دەهێنێت ڕاست و دروستە؟ تاچەند لە مامەڵەكردن لەگەڵ منالەكانی بنەمای پەروەردەیی و دەروونی و زانستی پەیڕەو دەكات؟

زۆر جاران ئێمە لە دڵسۆزی بۆ منالەكانمان، دەكەوینەی هەڵەی زۆر گەورە، كەوا منالەكانمان تا كۆتایی ژیانیان باجی دەدەن، زۆر جار لە دەرەنجامی مامەڵەی نادروست كەسایەتی منالەكانمان تێك دەشكێنین و تووشی چەندین گرێی دەروونی دەكەین، وەك گرێی هەستكردن بەكەمی، ئەستەمی لە بڕیاردان، پشت بە خۆنەبەستن و چەندین گرێی تر.

ئەگەر دووكەس هەبن لە جیهانداو حەز بكەن مرۆڤێكی تر وەك خۆیان یان لە خۆیان بەرزتر بێت، ئەوا حەزی دایك و باوكە بۆ منالەكانیان! هەر بۆیەش لە پێناو هاتنەدی ئەم حەزە چەندین ڕێگای دروست و نادروست دەگرنەبەر، زانینی لایەنی دەروونی و ژیری مندال و بەكارهێنانی ستایلی دروست، یارمەتی دایك و باوك دەدات، مامەڵەیەكی دروست لەگەڵ منالەكانیان بكەن و لەهەمان كاتیشدا یارمەتی مندال دەدات ببێتە خاوەن كەسایەتی خۆی.

منداڵ و بەهای خود self_esteem

بەهای خود بریتیە لە تێڕوانینێكی دروست و لۆژیكانە بەرامبەر خود، ئەو كەسەی تێڕوانینێكی نێگەتیڤانەی بەرامبەر خودی خۆی هەیە،ئەوا لە بەهاو نرخی خودی خۆی كەم دەكاتەوە، ئەو كەسانەی تێڕوانینێكی پۆزەتیڤانەیان بەرامبەر خود هەیە ئەوا نرخ و بەهای خود دەزانن، ئەو كەسانەی لە ڕادەبەدەر هەست بەبەهای خود دەكەن، ئەوا گرفت بۆخۆیان و كەسانی دەوروبەریان دروست دەكەن، ئەو كەسانە بەچەند سیفاتێك دەناسرێنەوە وەك: نێرگزی(خۆشەویستی خود)،لوت بەرزی، ئەو بڕوایەی كە ئەوان لە خەڵكی تر باشترن و لە خەڵكی تر گرنگترن، هەر كێبركێیەك هەبێت، ئەوان شایستەی یەكەمن، كە بەراوردی خۆیان لەگەڵ خەڵك دەكەن، هەمیشە خۆیان پێ باشترە، هەموو سەركەوتنێك،چاكەیەك پیاوەتیەك بۆخۆیان دەگەڕێننەوە، لەبەرامبەر ئەوانیشدا،ئەو كەسانەی لە ڕادەبەدەر لە بەهای خود كەم دەكەنەوە پێیان وایە ئەوان لە خەڵكی تر نزمترن، بێ تواناترن، بێ هێزو بێ متمانەترن، لە نێوان ئەم دوو گروپەش گروپی سێیەم هەن، كەوا پارسەنگیەك بۆ بەهای خود دادەنێن، ئەم گروپە پێیان وایە ئەوان نەزیاتر نە كەمترن لە خەڵكی تر،

ئەوان مرۆڤن و هەڵە دەکەن و هەمیشە سنووری خۆیان دەزانن، ئاشکرایە هەریەك لە ئێمە دایك و باوکی خۆمان هەڵنەبژاردووە، بەڵام بە دڵنیاییەوە هەستکردنمان بە بەهای خود و متمانە بەخۆ بوونمان لەوانەوە سەرچاوەی گرتووە، بۆیە مامەڵەکردنی تۆ لەگەڵ منداڵەکانت بەرادەیەکی زۆر دەکەوێتە ژێر کاریگەری ئەوە بە چ شێوازێك دایك و باوکت لە منالیدا مامەڵەیان لەگەڵ کردوی، ئەگەر دەتەوێت هەمان هەڵەی دایك و باوکت لە شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ منالەکانتدا دووبارە نەکەیتەوە،ئەوا پێویستە لەسەرەتادا لەوە تێبگەیت، کەوا چۆن مامەڵەی دایك و باوکت کاریان کردۆتەسەرت و چۆنیش لە رەفتاری تۆ بەرامبەر منداڵەکانت رەنگی داوەتەوە.

شێوازەکانی مامەڵە کردن لەگەڵ منداڵدا

لەکاتی مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵدا چوار شێواز هەن کە ئەمانەن:

١- شێوازی مامەڵەی باوکسالاری
٢- شێوازی مامەڵەی ئامۆژگاریکار
٣- شێوازی مامەڵەی رێگاپێدراو
٤- شێوازی مامەڵەی پشت تێکردن

شێوازی مامەڵەی باوکسلاری Authoretarian یان دیکتاتۆری

لەم شێوازەی مامەڵە کردنەدا باوك هیچ بوارێك ناداتە منداڵەکەی بۆ گفتوگۆکردن، هیچ بوارێکی ناداتێ بۆ هەڵبژاردن، وەڵامی هیچ پرسیارێکی ناداتەوە.

باوك سالار پێی وایە هیچ پێویست ناکات یاساکان بۆ منالەکەی شی بکاتەوە، تەنها لەسەر باوك دایك ئەوەیە یاسا دەربکەن و لەسەر منالیش ئەوەیە پەیرەوی لێ بکەن، کاتێك منال داوای رونکردنەوە دەکات دایك و باوك دەڵێن "چونکە من دەڵێم وا بکە! بەم شێوەیەش دایك و باوك کۆنترۆڵی منداڵ دەکەن و هیچ بوارێکی هەڵبژاردنی ئازادانەی بۆ نادەن، دایك و باوکی باوکسالار داواکاری زۆریان بۆ منالەکانیان هەیە و زۆر کەم بایەخ بە هەست و سۆزی منالەکەیان دەدەن، چونکە پێیان وایە هەرچی دەیکەن لە سوودی منالەکەیانە، هەربۆیەش گرنگی بەوە نادەن گفتوگۆ لەگەڵ منالەکە بکەن، بەڵکو جەخت لەسەر ئەوە دەکەن چەندە دەتوانن منالەکەیان کۆنترۆڵ بکەن، بۆیە پابەند بوون بە یاساکان مانای رازی بوونی دایك و باوکەو دەرچوون لێیان سزای توندی لێدەکەوێتەوە.

کاریگەری شێوازی باوکسالاری لەسەر منداڵ

ئەم منالانە لە داهاتوودا هەست بە بەرپرسیاریەتی دەکەن و دەبنە هاولاتیەکی پابەند بە یاساکان، بۆیە دەبنە مرۆڤی بەرهەمهێن و بەتوانا، ئەمەش شتێکی لۆژیکانیە، چونکە هەر لە منداڵیەوە فێربوونە کەوا پابەند بوون بەیاساکان مانای دەستکەوتنی پاداشت وشکاندنیان مانای سزادانە، بەڵام لەگەڵ ئەمانەشدا منالی پەروەردەکراو لە خێزانێکی باوکسالار،کەم تێکەڵی خەڵك دەبێت و لایەنی کۆمەڵایەتی لاوازەو شارەزای عورف و عادەتەکان نابێت، زۆر دوودڵ و راڕایەو بەئەستەم دەتوانێت بریار بدات، زۆر بەشیان پێیان وایە بیروڕای ئەوان گرنگ نیە چونکە هەر لە منداڵیەوە فێربوونە تەنها پابەندی یاساکان بن و هیچ گفتووگۆیەك نەکەن.

هەندێك لەو منالانە لە داهاتوودا دەکەونە ژێر رکێف و دەسەڵاتی خەڵکی ترو،هەندێکی تریان دەبنە دژە کۆمەڵگاو چەقاوەسوو، مامەڵەی باوکسالاری رێگرە لە گەشەسەندنی ئەقڵی و زیرەکی منداڵ و هەمووحەزو ئارەزوویەکی منداڵیش لەناو دەبات، ئەم منالانە هەستی بەهای خودیان لا لاواز دەبێت و کەم متمانەیان بە خۆیان دەبێت، بۆیە هەرگیز ناتوانن رۆڵی سەرکردە ببینن، منالی پەروەردەکراو لە خێزانی باوك سالار هەمان رەفتار لە دوارۆژدا بەرامبەر منالەکانی دووبارە دەکاتەوە، ئەم منالانە هەوڵ دەدەن لە دەرەوەی خێزاندا کۆنترۆڵی کەسانی تر بکەن و توندو تیژانە رەفتار دەکەن، هەمیشە هەوڵ دەدەن خۆیان لە دایك و باوك لابدەن و لێیان دوور بکەونەوە،لەکاتی پێویستیش داوای یارمەتی و رێنماییان لێ ناکەن، بەم جۆرەش بێ رێنمایی و بێ پاڵپشت دەمێننەوە، بۆیە هەوڵ دەدەن لە دەرەوەی خێزان داوای پاڵپشتی و رێنمایی بکەن، زۆرجاریش ئەم کارە بە زیانی منالەکە کۆتایی دێت.

شێوازی مامەڵەی ئامۆژگاریکار Authoretative(دیموکراسی)

ئەو دایك و باوکەی ئەم شێوازە بەکار دەهێنێت، دیموکراتیانە مامەڵە دەکەن، رێز لە راوبۆچوونەکانی منال و تایبەتمەندیەکانی دەگرن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا خۆیان دوا بریار دەدەن، ئەوا جەخت لەسەر گرنگی بریارەکانی خۆیان دەکەنەوە، بەڵام زۆر لە منداڵ ناکەن پابەندی بن، بەم پێیەش رۆڵی پاڵپشتی دەبینن، نەك سزادەر، دایك و باوکی ئامۆژگاریکار هاوسەنگی مامەڵەکردن لەگەڵ منالەکانیان دەپارێزن، باوەڕیان بە پەیوەندیەکی هاورێیانە هەیە و لەهەمان کاتیشدا چاوەڕێی پابەندبوون لە منالەکانیان دەکەن، یاساکانی دایك و باوکی ئامۆژگاریکار روون و ئاشکران، لەگەڵ تەمەنی منال دەگونجێن و داد پەروەرانەن، ئەوان گوێگرێکی باشن و هانی منداڵیش دەدەن ناخی خۆی دەربرێت، ئەگەرچی زۆر جاریش دوا بریار هی دایك و باوکە، ئەگەر هەڵەبوون داوای لێبوردن دەکەن، ئەگەر پێویست بو سوپاسی منال دەکەن، هەوڵ دەدەن ببنە نموونەی بالا بۆ منالەکانیان.

کاریگەری شێوازی ئامۆژگاریکار لەسەر منداڵ

لێکۆڵینەوەکان باس لەوە دەکەن، ئەو منداڵانەی لە خێزانی دیموکرات پەروەردە دەبن، زیاتر توانای خۆگونجانیان لەگەڵ ژیان هەیە، شارەزایی و توانای زاڵبونیان بەسەر خۆیان هەیە، هەر لە منالیەوە فێردەبن چۆن گرفتەکانیان چارەسەر بکەن بریاری دروست بدەن و رەفتاری گونجاو بکەن، ئەم جۆرە مامەڵەیەش

بێ گرفت نیە، چونکە دایك و باوك پێویستیان بە ئارامگرتن و پشودرێژی زۆرە بۆ ئەم جۆرە مامەڵە کردنە و،دەبێت ناوە ناوەش پێداچوونەوە بۆ ئەم جۆرە مامەڵەکردنە بکەن کەوا تاکو چ رادەیەك بەرەو پێش چوونە، منداڵەکان فێرکراون هەمیشە پرسیار بکەن و پێیان وایە هەموو وەڵامێکیشیان دەست دەکەوێت، ئەمەش هەندێك جار گرفت بۆ دایك و باوك دروست دەکات، چونکە بێگومان ئەوان وەڵامی هەموو پرسیارێك نازانن، بەڵام لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا ئەم منداڵانە فێری هەست بە بەرپرسیاریەتی دەبن و گوێڕایەڵی دایك و باوك دەبن، ئەم گوێڕایەڵیەش لە ڕێزەوەیە نەك لەبەر ترس و سزادان.

شێوازی مامەڵەی پشت تێکردن
un-involved

لەم شێوازەدا دایك و باوك داواکاری کەم یان هەر داواکارییان نییە، ئەوان هیچ سۆز و خۆشەویستیەك دەرنابڕن، کەمتەرخەم و بێ باکن، ئەم جۆرە دایك و باوکانە خواردن، جل و بەرگ، کەرەستەی پێویست بۆ منداڵەکانیان دەکڕن، بەڵام دەست ناخەنە کارو باری ژیانی منداڵەکانیان، ئەمەش مانای ئەوە نییە هیچ یاساو ڕێسایەك لەماڵ نییە! بەڵام یاساکان کەم و زۆر سادەن ئەم جۆرە دایك و باوکە چاوەڕێی هیچ لە منداڵەکانیان ناکەن و داواشیان لێ ناکەن! زۆر جاریش هەوڵ دەدەن خۆیان لە منداڵەکانیان یان لە داواکاری منداڵەکانیان بدزنەوە، بۆیە ناتوانن وەك پێویست سەرپەرشتی منداڵەکانیان بکەن و هەمیشە بۆشاییەك لە نێوانیان هەیە، هەرچەندە زۆر ئەستەمە ئەمە باوەڕ بکرێت، بەڵام بوونی دایك و باوکی کەمتەرخەم مانای ئەوە نیە ئەوان منداڵەکانیان خۆش ناوێت، لە راستیدا زۆر لەم دایك و باوکانە بەهۆی سەرقاڵ بوونیان بە کاری خۆیان ناتوانن کاتی پێویست بە منداڵەکانیان بدەن، ئەوان لەژێر فشاری دارایی، کار، یان کۆمەڵایەتیدان هەندێکیان گرفتی ئالودەبوون بە دەرمان و ئەلکهولیان هەیە، تاڕادەیەك کەوا منداڵەکان دەبێت بەسەرپەرشتی ئەوان بکەن! هەندێکیان خۆیان گرفتی خەمۆکی و سۆزداریان هەیە، لە شێوازی مامەڵەی پشت تێکراودا، دایك و باوك ئەوەندەی سەرقاڵی پێداویستی و پرسەکانی خۆیانن، تا ئەندازەیەك درك بەوە ناکەن کەوا پاڵشتی سۆزداری و دەروونیان بە منداڵەکانیان نەداوە، تەنانەت ئەگەر ئەمەش بزانن ئەوە باکی پێنادەن و گرفتی خۆیان پێ سەرەکیترە لە هەی منداڵەکانیان.

گرفتەکانی شێوازی مامەڵەی پشت تێکراو

ئەم منداڵانەی لە لایەن دایك و باوکیان پشت گوێ خراون بە ئەستەم دەتوانن لە داهاتوودا پەیوەندی و لەیەکتر نزیك بوونەوە دروست بکەن، تەنانەت لەگەڵ منداڵەکانی خۆشیان! ئەم شێوازەی مامەڵەکردن بەئاسانی لە نەوەیەك بۆ یەکێکی تر دەگوازرێتەوە، چونکە منداڵەکان فێری هەمان ستایل دەبن،ئەم منداڵانە هەست بەوە دەکەن کەوا ئەوان هیچ گرنگ نین و شایەنی ئەمە نین بایەخیان پێ بدرێت، ئەمەش هەستی بەهای خود لایان نزم دەکاتەوە و متمانەیان بەخۆیان کەم دەبێتەوە.

ئەم منداڵانە نمرەیان لە خوێندن کەمەو کەمتر دەتوانن پەیوەندی کۆمەڵایەتی دروست بکەن، زیاتر ئەگەری ئەمەیان هەیەتورەو توندو تیژ بن، کەمتر گوێڕایەڵی یاساو حکومەت دەبن و،زیاتر ئەگەری ئەوەیان هەیە تووشی ئالودەبوون بن بە مادەی هۆشبەر.

شێوازی مامەڵەی ڕێگا پێدراو
permissive

بە پێچەوانەی شێوازی مامەڵەی باوکسالاری، مامەڵەی ڕێگا پێدراو داواکاری کەمیان لە منداڵەکانیان هەیە و کەمترین چاوەڕوانیان لێدەکەن و، پێیان وایە کەمترین کۆنترۆڵیان لەسەر منداڵەکانیان هەیەو وەك پێویستیش لێهاتوو نین بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیان، کاتێك لەوبەری شەقام لەگەڵ کەسێك قسە دەکەیت و منداڵەکەت لە دەستت را دەکات و دەیەوێت بە راکردن بپەڕێتەوە ئۆتومبیلێك دێت و خەریکە لێی بدات، تۆ بێدەنگ دەبیت و هیچ کاردانەوەیەکت نابێت! دایك و باوکی بێباك زۆر کەم یاساو ڕێسا بۆ منداڵەکانیان دادەنێن، ئەوان زیاتر ئارەزوو دەکەن منداڵەکان خۆیان کاری خۆیان ڕێك بخەن و یاسا دابنێن، بەمەش دەیانەوێت لە ڕووبوونەوە لەگەڵ منداڵەکانیان خۆیان لابدەن، بەگشتی خەڵك بڕوایان وایە ئەگەر ڕێگا بە منداڵ درا کاروباری خۆی ڕێك بخات، ئەوا فێری پشت بەخۆ بەستن دەبێت، بەڵام لە راستیدا ئەم شێوازەی مامەڵەکردن ڕێك ئەم کارە پێچەوانە دەکاتەوە، چونکە کاتێك منداڵ خۆی یاسا بۆ خۆی دادەنێت،ئەوا دایك و باوك هیچ کۆنترۆڵیان نا مێنێت و منداڵەکەش لەسەر ئەوە منداڵەکانی خۆی پەروەردە دەکات.ئەو دایك و باوکەی شێوازی ڕێگە پێدراو دەگرنە بەر،ئەوا منداڵەکانیان زۆر خۆش دەوێت و هەموو ژیانیان بۆ ئەوان دادەنێن، هەوڵ دەدەن وەك هاوڕێ مامەڵەیان لەگەڵ بکەن، چونکە بڕوایان وایە بەم شێوەیە پەیوەندیان باش دەبێت، ئەمەش وا دەکات منداڵ لە بەرامبەر دایك و باوك یەکسان بێت، نەك کەسێك بێت پێویستی بە دایك و باوك بێت، بۆ ئەوەی گوێڕایەڵی منداڵەکانیان دەستەبەر بکەن، دایك و باوك هەوڵی پێدانی بەخشیش و پارە دەدەن نەك دانانی یاساو ڕێسا، تێڕوانینی خەڵك بۆ دایك و باوکی ڕێگا پێدراو ئەوەیە پێیان وایە ئەوان کەمتەر خەم و بێباکن،ئەم دایك و باوکانە چەند چەمکێکی هەڵەیان هەیە وایان لێدەکات بەم شێوەیە بەرامبەر منداڵەکانیان ڕەفتار بکەن وەك:ئەگەر من ئەو شتە نەکەم منداڵەکەم داوای دەکات، ئەوا منداڵەکەم منی خۆش ناوێت، بەم پێیەش داواکاریەکانی جێبەجێ بکەم، ئەوا دڵنیا دەبەم منی خۆش دەوێت، کاتێك داواکاریەکانی منداڵەکەم جێبەجێ دەکەم ئەوا لەگەڵی تووشی کێشە نابم،

بۆیە باشترین ڕێگا بۆ خۆلادان لە کێشە دابینکردنی داواکاریە کانیەتی، دابینکردنی داواکاریەکانی منداڵەکەم مانای ئەوەیە ئەو گرنگە بۆ من، من نامەوێ باوکسالار بم بۆیە ڕێگەی پێدەدەم خۆی بڕیار بدات! پێویستە ئەم دایك و باوكانە بزانن منداڵ بەبێ مەرج دایك و باوكی خۆش دەوێت، ئەگەر یاساو ڕێنمایی بۆ ڕەفتارەکانی منداڵەکەت دابنێ و سنووری بۆ دیاری بکەیت، مانای ئەوە نییە منداڵەکەت ڕقی لێت دەبێتەوە، چونکە دانانی سنوور بە شێوەیەکی درووست وا دەکات منداڵ ڕێز لە دایك و باوکی بگرێت.

کاریگەریەکانی شێوازی مامەڵەی ڕێگا پێدراو permissive

ئەم منداڵانەی بەم شێوەیە پەروەردە دەکرێن هەست بە نائارامی و نا ئاسایشی دەکەن، چونکە کەس ڕێنمایی و زانیاریان پێنادات، بۆیە هەست بە بەرپرسیاریەتی ناکەن و بیرکردنەوەیان پێگەیشتوو نییە، ئەوان هەمیشە گرفتیان لە قوتابخانە هەیە و لە وانەکانیان دوا کەوتوون، ئەم شێوازەی مامەڵەیە ئازادییەکی ڕەها دەداتە منداڵ و ئەویش لە دەست خۆی دەردەچێت و بە ئارەزووی خۆی ڕەفتار دەکات، بەڵام ژیان لە دەرەوەی ماڵ بەم شێوەیە نییە، ئەو ناتوانێت ئازاد بێت، لێرەشدا لەگەڵ هاوڕێکانی تووشی گرفت دەبێت ئەم منداڵانە ناتوانن خودی خۆیان یان ئارەزووەکانیان کۆنترۆڵ بکەن، چونکە هیچ کاتێك پێویستیان پێ نەبووە، ئەو دایك و باوکەی بەم شێوازە مامەڵە لەگەڵ منداڵەکانیان دەکەن، ڕێگە لەوە دەگرن منداڵ فێری هەر شارەزاییەك یان شێوازێك بێت بۆ خۆگونجاندن لە داهاتوودا.

دوا ووتە

پەروەردەی منداڵ بابەتێکی ئاڵۆزەو هەر منداڵێك تایبەتمەندی خۆی هەیە، بەداخەوە هیچ کەتەلۆکێك یان خشتەیەك نییە، گەرەنتی ئەوە بدات منداڵەکەت بە باشترین شێواز پەروەردەبێت، زانیاری لە بارەی شێوازی مامەڵەی جیاواز و دەرەنجامەکانیان یارمەتی ئەوەت دەدات چ شێوازێك بۆ پەروەردە بەکار بهێنیت، ئەمەش گرنگە بزانیت ئەم شێوازانە ڕەها نین، بەڵکو لەسەر بنەمای لێکۆڵینەوەو توێژینەوە دانراون، چونکە جگە لەم شێوازانە کەسایەتی و میزاجی دایك و باوك و منداڵەکەش گرنگی خۆیان هەیە، جگە لەوە جیاوازی لە شێوازی مامەڵەی دایك و باوك و کەسایەتی هەر یەکەیان و ئایدۆلۆژیاو بیرکردنەوەی ئەو لە ژیان و باگگراوەندی پەروەردەیی خۆی.

ئەمانە هەمووی بڕیاری ئەوە دەدەن چۆن مامەڵە لەگەڵ منداڵە کانت دەکەیت، چونکە مەبەستی کۆتایی بەختەوەری خێزانە.

کواڵیتی ژیانی دەزگا و دامەزراوەکان

شەماڵ موفتی

تێڕوانین Vision

لە نوسینەکانی پێشوماندا تیشکمان خستە سەر کواڵیتی ژیانی (تاك) و (کۆمەڵ) و (شار) و پێوەرەکانیان، ئەمجارە سەرنجتان رائەکێشین بۆ کواڵیتی (دامەزراوەکان) بە هەموو جۆرەکانیانەوە.

کۆمپانیایەك، رێکخراوێك، حیزبێك، یانەیەك، خێزانێك، گروپێك، هاوسەرگیرییەك، یان هەر پرۆژەیەك سەرکەوتو نابێت، ئەگەر ئایندەی خۆی بەدروستی نەبینێت، واتە ئەگەر خاوەنی (وێنا- تێڕوانین) ی واقیعی نەبێ بۆ جێکردنەوەی خۆی لە ئایندەدا، چونکە تێڕوانین وێنای ناو مێشکە، واتە: ئامانج و مەبەست و خەون و نەخشەی دامەزراندن و بەردەوامبونی دامەزراوە و پرۆژەکەیە.

گرنگی پلانی ستراتیجی

پلاندانانی ستراتیجی بۆ دەزگا و کۆمپانیا زەبەلاحەکان لە ئاستی ئایندەی دوردا مەسەلەیەکی زۆر گرنگە، هەروەها بۆ هەموو دامەزراوێك - با لە ٢ کەسیش پێك هاتبێ گرنگە. ئەو دارشتنە ستراتیجییە کە حیساب بۆ هەموو گۆرانکاری و ئەگەرەکان ئەکا، لە خاڵێك و بنەمایەکەوە هەڵدەقوڵێت و دائەرێژرێت کە پێی ئەوترێت: (تێڕوانین - رؤية) و سەرکەوتن و شکستهێنان پەیوەستە بەوەوە.

بیرمەندانی ستراتیج ئەفەرمون: ئەگەر هەموو ئەندامێکی تیمی بەرێوەبردنی هەر (وڵاتێك، دەزگایەك، حیزبێك، پرۆژەیەك،....هتد) بەشدار بکرێن لە دەوڵەمەندکردنی ئەو دەزگایە/ پرۆژەیە..... ئەوە ٦ جار کاریگەرتر دەبێ.

واتا، بواردان بە (ئەندامان، تیم، گروپ....)ی - خێزان، کارگە، دەزگا، دامەزراو، ...هتد، تا بەشداربن بۆ پێکهێنان و دەوڵەمەندکردنی (تێڕوانین) و مەبەست و ئامانجی دەزگاکەیان، چەمکێکی گرنگە بۆ ئایندە تا ئەو (تێڕوانینە جۆراو جۆرانە) پاڵنەربن

بۆ دارشتنی پلانێکی تۆکمە و دروست، تێڕوانینێکی واقعی دور لە خەیاڵ، درێژخایەن و بەتوانا لە خوێندنەوەی گۆڕانکارییەکانی ئایندە.

هەندێ کۆمپانیای ئەلکترۆنی تێڕوانینەکەی بریتییە لە فرۆشتنی لاپ تۆپێك بۆ هەمو لاوێك لە جیهاندا... هەرچەندە ئەمە خەونێکە و مەحاڵە بێتە دی، بەڵام پاڵنەرە بۆ هەموو کارمەندان کە ئەوەی لە توانایانە بیخەنە گەڕ. ڕێکخراوی خێرخوازی واش هەیە (تێڕوانینەکەی نەهێشتنی هەژارییە... ئەمەش بێ گومان - بە مانەوەی سیاسەتە ئابورییە نێو دەوڵەتیەکانی ئێستا - کارێکی مەحاڵە، بەڵام پاڵنەرێکی زۆر بە هێزە بۆ تیمەکانی کە ئەوپەڕی توانایان بە خەرج بدەن بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی هەژاری.

چاك وایە دەست بردن بۆ بونیادنانی هەر پرۆژەیەك بە (تێڕوانین) و بیرکردنەوەی گەورە دەست پێبکات، لەگەڵ ڕەچاوکردنی سوننەتەکانی ژیان و بێداربونی گۆڕانکارییە سیاسی و ئابوری و کۆمەڵایەتییەکان، واتا هەنگاو بە هەنگاو و قۆناغ بە قۆناغ بێ بازدان و قەڵەمباز بەسەر یاساکانی ژیان، خوای گەورە بونەوەری بە شەش ڕۆژ دروستکرد و دەیتوانی بە (کن فیکون) دروستی بکات، بەڵام تێمان دەگەیەنێت کە سوننەتی ژیان (هەنگاو بەهەنگاو و قۆناغ بەقۆناغە).

گۆشت و نان و میوە و سەوزە زۆر گرنگن بۆ مرۆڤ بەڵام کوشندەن بۆ شیرەخۆرە... چونکە لە قۆناغێکدایە نە ددانی هەیە و نە گەدە و ڕیخۆڵەی ئامادەیە و دەبێ دوو ساڵێك شیری دایکی بنۆشێ تا ئەوە قۆناغە تێپەڕ دەکات.

تێڕوانین هۆی بوونی هەمو (دامەزراوە، پرۆژە) یەکە، دەبێ لە سەرەتاوە جارێ بۆ بدرێ تا کۆدەنگی لەسەر دروست بێ لە پێناوی ئەوەی هەنگاوە عەمەلییەکان لەسەر بنەمایەکی کۆنکرێتی دابمەزرێت.

بیرمان نەچێ دەبێ پەیامەکان بە وشەیەك یان چەند وشەیەکی روون و ئاسان بگاتە خەڵکی.

ئایا دەبینیت؟

جونەید سواڤی
و:ئیمان ناصح

یەکەم جاری بوو ڕێی بکەوێتە ئەو شارەوە بۆیە شارەزای هیچ شوێنێك نەبوو لەهەمان کاتیشدا بە شوێن ناونیشانێکدا دەگەڕا، لەدوای گەڕانێکی زۆرو ماندووبون نزیك ئۆتومبێلێك بوویەوە کە لە قەراغی شەقامێکدا وەستابوو، منداڵێکیش لە کوشنی دواوەی ئۆتومبێلەکە دانیشتبوو، کابرا ڕووی کردە منداڵەکەو وتی: ڕۆڵەکەم بێگانەم و شارەزای ئەم ناوە نیم، بەشوێن فرنێکدا دەگەڕێم کە لە نزیك پارکێکە، بەپێی قسەی خەڵك بێت لە نزیك ئەم ناوەوەیە.

منداڵەکە جامەکەی تا کۆتایی دادایەوەو وەڵامی دایەوە: منیش زۆر جیاوازنیم لە تۆ، ئەمە یەکەم جارمە کە دێمە ئێرە، لەگەڵ ماڵەوەدا بۆ گەشت هاتوین ئێستاش ئەوان دابەزیوون بۆ دوکانێك تا شت بکڕن.

پیاوەکە لە دوای بیستنی قسەی منداڵەکە خەریك بوو هەندێك لە ئۆتومبێلەکە دوور دەکەوتەوە کە منداڵەکە لە دوایەوە هاواری لێکردوو وتی: داوای لێبوردن ئەکەم کە ناتوانم یارمەتیت بدەم، بەڵام ئەوەندەی من بزانم دەبێت لەلای ڕاستەوە بەرەو پارکەکە بڕۆیت.

پیاوەکە لە منداڵەکەی پرسی کە ئایا سەرەڕای ئەوەی ئەویش بێگانەیەکە بەو شارە چۆن ئەوە دەزانێت؟

منداڵەکە بەهەندێك سەرسوڕماوییەوە وەڵامی دایەوەو وتی: ئەی هەست بەبۆنی ئەو گوڵانە ناکەیت لە پارکەکەوە دێت؟ ئێ دەنگی باڵندەکانیش هەر لەولایەوە دێت.

پیاوەکە پرسی: ئێ باشە، بەڵام ڕەنگە ئەمە هی پارکێك نەبێت بەڵکو تەنها دارێك بێت.

منداڵەکە: بە تەنها بۆنی گوڵێك هێندە بەهێز نابێت و بڵاوبێتەوە، وە تەنها دەنگی چەند باڵندەیەکیش هێندە بەرزو بڵاو نابێتەوە، چونکە زو زو سەردانی پارك دەکەم بۆیە دەزانم، هەم ئەگەر نەفەسێکی درێژیش هەڵکێشی ئەوا بۆنی ئەو نانە تازانەش دەکەی کە لە فرنەکە دەردەهێنرێت.

پیاوەکە بۆ تاقی کردنەوە نەفەسێکی درێژی هەڵکێشا، لەبەرامبەر ئەوەدا بینی کە منداڵەکە هیچ هەستی پێ نەکرد، پیاوەکە تێگەشت کە منداڵەکە نابینایە، وە لەبەر شڵەژاویی قسەکانی لێ تێکەڵ و پێکەڵ بوو.

منداڵەکە کە بەو شتانە ڕاهاتبوو، بە دەنگێکی ساردەوە وتی: ٣ ساڵ پێش ئێستە لە ڕووداوێکدا چاوەکانم لە دەست دا، خۆ شکور ئەوانەی تۆ سەلامەتن؟

پیاوەکە ئاورێکی بەلای ڕاستی شەقامەکەدا دایەوەو بەبینینی پارك و هەست کردن بە بۆنی فرنەکە وەڵامی کورە بچوکەکەی دایەوەو وتی: ئیتر لەمەودوا دڵنیانیم، تاکە شتێك کە لێی دڵنیابم ئەوەیە کە تۆ باشتر لە من ئەبینیت.

یاسای بەڕێوەبردنی کات

ئاسۆس ئەنوەر سلێمان : مامۆستای زانکۆ

دەستپێك:

کات بریتییە لە ژیان، بریتییە لە گرنگترین و دەگمەنترین ڕەگەز و بەخششەکانی مرۆڤ، هەر لەسەرەتاوە لە کاروباری بەڕێوەبردندا گرنگی پێدراوە، بەشێوەك بەکارهێنانی کارا و گونجاوی کات وا پێناسە کراوە، کە بریتییە لە خاڵی جیاکەرەوەی بەدەستهێنانی دەستکەوت یاخود لەدەستدانی لەلای دەستکەوت لەلای مرۆڤدا، یاخود وەك دەوترێت: کات ئەو سەرمایەیە کەناتوانرێت نوێ بکرێتەوە یاخود لە ئاستێکدا ڕابوەستێنرێت یاخود توانستی ئەوەمان هەبێت بیگەڕێنینەوە بەهەر نرخ و هەوڵدانێك بێت، تەنانەت ناتوانین بیبەخشینەوە، چونکە ئەوەیان لەتوانای مرۆڤ دەردەچێت و لەلایەن خودای گەورەوە دەبەخشرێ یاخود وەردەگیرێتەوە چونکە پەیوەندی بە تەمەنی مرۆڤەوە هەیە[1].

چوارگۆشەکانی بەڕێوەبردنی کات لای ستیفن کوفی:

چوارگۆشەکانی کات بەمانای ئەوە دێت کە ئێمە ڕیزبەندی یاخود پۆلێنکردن بۆ تەواوی ئەو کارو چالاکیانەی کە بە نیازین یاخود پێویستن ئەنجامیان بدەین دەستنیشان بکەین، بێگومان لەسەر بنەمای پلەبەندیان، هاوکات لەڕووی گرنگیی و خێرایی ئەنجامدانی کارەکان، واتە وەبەرهێنان لەکاتی خۆماندا بکەین و بوار بەوە نەدەین کات ببێتە ڕەگەزێکی بێ نرخ لە ژیانماندا، بەڵکو بتوانین دابەشی بکەین بۆ ئەوەی زیاترین سوودی لێوەربگرین.

ستیفن کۆفی بەشێوەیەکی زۆر ڕوون و ئاشکرا، لە چوارچێوەی ئەم یاسایەیدا کاروچالاکییەکانی دابەشکردووە بەسەر کات، بۆ ئەوەی بتوانین وریای خۆمان بین سوود لە کاتی خۆمان ببینین، ئەمەش لەڕێگەی دانانی نەخشەیەك یاخود هاوکێشەیەك کە لە(چوار) چوارگۆشە پێکهاتووە:

چوارگۆشەی یەکەم: چالاکی گرنگ و خێرا:

ئەمەیان ئەو کاروچالاکیانە دەگرێتەوە کە داواکاری ئێستان و ناکرێت بۆ کاتێکی تر دوابخرێن، دەبێ لە ڕیزبەندی یەکەمدا ئەنجام بدرێن، وەك: هەندێك گرفتی لەناکاو لەچوارچێوەی خێزان یاخود ڕێکخراودا، یان ئامادەکردنی وانە بۆ تاقیکردنەوە لەکاتێکی خێراو پەلەدا، یاخود ئامادەبوون لە کۆڕو کۆبوونەوەیەکی گرنگدا....هتد

ئەو کەسەی خۆی لە چوارگۆشەی یەکەمدا دەبینێتەوە بەردەوام لە دڵەڕاوکێدایەو وا هەست دەکات فریای کارەکانی ناکەوێت و کاتەکەی یەکجار کەمە بەرامبەر بەو هەموو چالاکییەی کە پێویستە و دەبێ ئێستا ئەنجامیان بدات، واتە ژیانی پێکدێت لە زنجیرەیەك گرفتی هەنووکەیی، هۆکارەکەشی ئەوەیە پێشتر خۆی بۆ ئەم کاروو چالاکییە ئامادە نەکردووە، واتە نەیتوانییوە ئیدارەی کاتی خۆی بکات. (دراکر) دەڵێت: ((کات دەگمەنترین بەخششی مرۆڤە، ئەگەر نەتوانێت ئیدارەی بکات، ئەوا کەسەکە ناتوانێت هیچ شتێك ئیدارە بکات))[2] چاوەڕێ کردووە تا کاتی دێت، بۆیە فریای خۆی ناکەوێت و کارەکان لەسەری کەڵەکە دەبێت. نموونە: قوتابی لە سەرەتای دەستپێکردنی ساڵی خوێندنەوە وەك پێویست ئاگاداری وانەکان نابێتو لەکاتی خۆیدا ناخوێنێت، بۆیە لەکاتی تاقیکردنەوەدا وەك پێویست زاڵنابێت بەسەر خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوەکەی ئەگەرچی خێراییەکی زۆری پێوە دیاردەبێت بۆ کارێکی گرنگی لەمجۆرە.

چوارگۆشەی دووەم: ئەو چالاکیانەی کە گرنگن بەڵام هەنووکەیی و خێرا نیین:

ئەو کارو چالاکیانە مەرجێکی هەنووکەییان لەسەر دانەنراوە بۆ ئەنجامدان، واتە کاتێکی زیاترمان لەبەر دەستدایە بۆ ئەنجامدانی، وەك هەریەك لە چالاکیەکانی: پلاندانان بۆ داهاتوو، گرنگیدان بە تەندرووستی، خۆ ڕۆشنبیرکردن، ئەم ئەرك و چالاکیانە لەڕووی کاتەوە دەبێ لەدوای کارەکانی چوارگۆشەی یەکەم ئەنجامبدرێن.

بۆ نموونە: دانانی پەرتووك لەلایەن نووسەرێکەوە بەکارێکی گرنگ لەقەڵەم دەدرێت، بەڵام ئەنجامدانی هەنووکەیی نییە، بەڵکو ماوەیەکی دیاریکراوی بۆ تەرخان دەکەیت.

چوارگۆشەی سێیەم: ئەو چالاکیانەی کە گرنگ نین بەڵام هەنووکەیی و خێران:

هەندێك کارو چالاکی یاخود پێشهات

١- مفهوم الوقت وأهميته في الإدارة، www.elebda3.com

٢- تعريف الوقت وتحديد مفهومه بحث عن ادارة الوقت، منتدى وديان جراح

هـه‌ن ئه‌وه‌نده بنچینه‌یـی و گرنگ نین بۆ ژیـان که تۆ بیکه‌یت به مه‌رجێك كه بڵێیت ده‌بێ ئێستا ئه‌نجامی بده‌م، ئـه‌م ئه‌رك و چالاكیانـه لـه‌رووی كاته‌وه ده‌بـێ له‌دوای كاره‌كانی چوارگۆشه‌ی دووه‌م ئه‌نجامبدرێن، ئه‌گه‌رجـی خه‌ڵكانێكی زۆر ده‌یانخه‌نه پێش چوارگۆشه‌كانی تر.

بۆ نموونه: ته‌ماشـاكردنی به‌رنامه‌ی ته‌له‌فزیۆنی یان یاری تۆپی پێی.....هتد، لای هه‌ندێك كه‌س به‌م شـێوه‌یه‌یه، كه ئه‌مه‌ش زۆربه‌ی كاتـه‌كان ڕاده‌ی ئاره‌زوومه‌ندی تاك بۆ شـتێك، واده‌كات ئه‌و كه‌سـه به‌مشێوه‌یه پله‌به‌نـدی بكات و بیخاته ڕیزی پێشـه‌وه‌ی كاره‌كانی و زۆر به‌بایه‌خه‌وه ته‌ماشای بكات، له‌كاتێكدا ئه‌نجامه‌ندانـی ئه‌م كاره هیچ له بایه‌خی ژیانی كه‌م ناكاته‌وه....

چوارگۆشـه‌ی چواره‌م: ئه‌و چالاكیانه‌ی كه گرنگ نین و خێراش نین:

وه‌ك زۆربه‌ی یاری و چالاكییه‌كانی كات به‌سـه‌ربردن كه به‌رهه‌مێكی دیار و سـوود و قازانجـی بـۆ كه‌سـه‌كه نابێـت، بۆیه نه پێویسته به گرنگ سه‌یربكرێن، نه خێرابین لـه ئه‌نجامدانی، بگره زۆر كات ئه‌نجامدانی هه‌ندێكییـان ته‌نیا به‌فیڕۆدانی كاته و هیچ سـوودی نییـه، له‌وانـه: یارییه‌كانـی وه‌ك دۆمینـه‌و یارییه كۆمپیوته‌ریـیه‌كان و ..... هتد[٢]، كـه به‌داخه‌وه له‌كۆمه‌ڵگـه‌ی ئێمه‌دا زۆرن ئـه‌و كه‌سانـه‌ی سـه‌رقاڵی هه‌ندێـك كارو چالاكیـن كـه خزمـه‌ت به‌خۆیـان و كۆمه‌ڵگه‌كه‌یـان ناگه‌یه‌نێت و نابێته مایه‌ی ده‌ستكه‌وت و قازانج بۆكه‌سه‌كه.

سه‌رنج و پێشنیار:

كات سـه‌رمایه‌یه بۆ ژیان، نه‌بوونی كات واته نه‌بوونی كاروچالاكی.

پێویسـته كاره‌كانمان به‌پێـی گرنگی و خێرای ڕیزبه‌ند بكرێن.

كاری گرنـگ له‌پێنـاوی كاری بێ بایه‌خ فه‌رامۆش نه‌كرێن.

پلانێـك دابنرێـت بـۆ دابه‌شـكردنی كاره‌كانمان به‌سه‌ر كاتی ژیانمان، به‌شێوه‌یه‌ك مـه‌ودای گرنگی بوون و خێرایی بوونی كار بكرێت به پێوه‌ری دانانی ئه‌م پلانه.

٢- http://www.multka.net مربعات تنظيم الوقت ستيفن كوفي

با له گه‌لی ژاپۆنه‌وه فێربین!

و: هاوڕێ یاسین

١- له ژاپۆن له پۆلی یه‌ك تا شه‌شـی سـه‌ره‌تایی وانه‌یـه‌ك ده‌خوێنن به ناوی (ڕێـگای ڕه‌وشـت) كه تێیـدا خوێندكار فێری ڕه‌وشت و هه‌ڵسوكه‌وتكردن له‌گه‌ڵ خه‌ڵكیدا ده‌بێت.

٢- لـه پۆلی یه‌كی سـه‌ره‌تاییه‌وه تا پۆلی سـێیه‌می ناوه‌ندی ده‌رنه‌چون نیه، چونكه ئامانج په‌روه‌رده‌كردن و چاندنی چه‌مك و دروستكردنی كه‌سایه‌تیه، نه‌ك ته‌نها فێركردن وگوێگرتن بێت !!

٣- ژاپۆنیـه‌كان هه‌رچه‌نـده یه‌كێكن لـه گه‌له هـه‌ره ده‌وڵه‌مه‌نـده‌كان، به‌ڵام خزمه‌تكاریـان نیـه‌و دایـك و بـاوك به‌رپرسن له ماڵ و منداڵه‌كانیان.

٤- منداڵـه ژاپۆنیـه‌كان ڕۆژانـه بۆ مـاوه‌ی چاره‌كێـك خوێندنگاكه‌یـان خاوێـن ده‌كه‌نه‌وه، ئه‌مه‌ش وا ده‌كات كه نه‌وه‌یه‌كی بێفیز بێته ئاراوه و سـور بن له‌سه‌ر پاك وخاوێنی وڵاته‌كه‌یان!!

٥- منداڵـه‌كان فڵچـه‌ی ده‌م و ددانیان پێیه لـه قوتابخانه‌دا، دوای نان خواردن ده‌م و ددانیـان پێ پاك ده‌كه‌نه‌وه، هه‌ر له منداڵیه‌وه فێر ده‌بن كه چۆن پارێزگاری له ته‌ندروستی خۆیان بكه‌ن.

٦- به‌ڕێوبـه‌ری قوتابخانـه‌كان نیـو سـه‌عات پێش قوتابیـه‌كان له خواردنی قوتابیه‌كان ده‌خـۆن، بۆ دڵنیا بوون له سـه‌لامه‌تی خواردنه‌كه، چونكـه پێیان وایه قوتابیه‌كان ئاینده‌ی گه‌لی ژاپۆنن و پێویسته بیانپارێزن.

٧- كرێكاری خاوێنكردنه‌وه له ژاپۆن پێـی ده‌ڵێن: (ئه‌ندازیاری ته‌ندروسـتی) موچه‌ی مانگانه‌ی له نێوان ٥٠٠٠ بۆ ٨٠٠٠ دۆلاره، كرێكاریش پێش ده‌ست به‌كاربونی به‌شداری تاقیكردنه‌وه به‌شێوه‌ی زاره‌كی و نووسین ده‌كات.

٨- به‌كارهێنانـی مۆبایـل له‌نێـو شـه‌مه‌نده‌فه‌ر و چێشتخانه‌كان و شوێنه داخـراوه‌كان قه‌ده‌غه‌كـراوه، بێده‌نـگ كردنی مۆبایله‌كانیان ناوناوه (ڕه‌وشت).

٩- كاتێـك ده‌چنه چێشـتخانه‌یه‌كی بۆفیـه‌وه ئه‌وا هه‌ركه‌سـێ بـه گوێره‌ی پێویسـتی خۆی خـواردن هه‌ڵده‌گرێت و له‌پاش خۆی هیـچ خواردنێكی زیاده له ناو ده‌فره‌كه‌یدا به‌جێناهێڵێت.

١٠- تێكرای دواكه‌وتنی شـه‌مه‌نده‌فه‌ر لـه ژاپۆن له سـاڵێكدا ته‌نها ٧ چركه‌یه، چونكه گه‌لێكـن نرخی كاتیان لایه، زۆر به وردی سوڕن له‌سه‌ر پاراستنی چركه‌و خوله‌كه‌كان.

و: ئەمیر ئەحمەد عبدالقادر

ئەڵقەی کۆتایی

١٠ دەروازەکانی سەرکەوتن

دەروازەی شەشەم: پێشبینی کردن ڕێگایە بەرەو واقع.

ئەمرۆکە هەین چونکە بیرۆکەکانمان هەن، و سبەینێش دەبین ئەگەر بیرۆکەکانمان ئامادەبن . ئەوەی ئەمرۆ تۆی لە سەری بەرئەنجامی هەموو بیرۆکەکانتە. هەر چی یەك پێشبینی بکەیت بە دڵنیایی یەوە لە ژیانتدا بە کردەیی ڕوودەدات.

دکتۆر لە گەڵ خێزانەکەی چووە دەرەوەی وڵات، لە باگگراوەندی ئەقڵیدا بیرۆکەیەکی نەرێنی سەری هەڵدا کە ماڵەکەی دەدزرێت، ئەوەی دکتۆر پێشبینی کرد ڕوویدا، بێ ئەوەی هەست بکات – ئەقڵی ئاماژەی ئەرێنی دا بە دزەکان کە بێنە پێشەوە، بەم شێوەیە زۆرێك لە ئێمە بە نیگەرانیەکی زیادەوە ئەم کارە دەکەین، بۆیە زۆربەی جار ئەوەمان دەست دەکەوێت کە پێشبینی دەکەین.

هەر ئێمە هۆکاری پەیدابوون و کۆبونەوەی بەربەستێکی خۆڵیین لە پاشان سکاڵا دەکەین کە ناتوانین بە ڕوونی شتەکان ببینین.

کاتێك ئەقڵت لە سەر پێشبینی ئەرێنی بەرنامە ڕێژ دەکەی هەر ئەو کاتە دەست بە بەکارهێنانی تواناکانت دەکەی بۆ هێنانەدی خەونەکانت. کاتێك خۆت ڕام دەکەی کە بە نەرینی بیردەکەیتەوە دەسبەجێ هەستە خۆت بگەزە بە شێوەیەك ئازارێکی کەمت بدات بە جۆرێك وات لێ بکات لە بیرکردنەوەی نەرێنی ڕابکەیت. با ئەم فەرموودە پیرۆزە دروشمت بێ لە ژیاندا ((تفائلوا بالخير تجدوه))

دەروازەی حەوتەم: پابەندبوون

خەڵکی هەندێ جار شکست دێنن، هۆکاری ئەمە کەم توانایی ئەوان نییە، بەڵکو لە ناتەواوی پابەندبوونیانە.

کەسێ وا گومان ببات بە هۆی هەندێك ئاستەنگەوە شکستی هێناوە پێویستە لە سەری تەماشای (تۆماس ئەدیسۆن) بکات کە دە هەزار جار هەوڵی دا بەر لەوەی گڵۆپی کارەبا بدۆزێتەوە. بەسەر هاتی گەنجێك هەیە کە دوو هەزار نامەی داواکاری دامەزراندنی ناردووە بە تەنها کۆمپانیایەکیش پەسەندی نەکردووە، بەڵام ئەو بێ هیوا نەبووە جارێکی تر دوو هەزاری تری ناردەوە، و هیچ وەڵامێکی نەدراوەتەوە، تاکو ڕۆژێك لە فەرمانگەی پۆستە داوای دامەزراندنەکەی پەسند کرا، کە سەرسام بوو بە پابەندبوون و بێ هیوا نەبوونی یەوە.

پابەندبوون هێزێکی ناوخۆیی یە کە پاڵمان پێوە دەنێ بۆ بەردەوام بوون تەنانەت لە گەڵ ئاستەنگترین بارودۆخ و ناخۆشیەکاندا، کە وات لێ دەکات هەموو هێزو توانا شاراوەکانت دەربخەیت.

دەروازەی هەشتەم: نەرم و نیانی و هێزی بەزەیی.

هەموو ئەوەی باس کرا جوان بوو، بەڵام بێگومان پێویستی بە بیرکردنەوەو تێ ڕامان هەیە، دووبارەبونەوەی هەوڵەکان کە نابنە هۆی سەرکەوتن هیچ لە ئەنجامەکەی ناگۆڕی هەر چەندە هەوڵەکان هەمەجۆر بن.

داینەسۆرەکان نەیان توانیوە لە گەڵ ژینگەی دەوروبەریان خۆیان بگونجێنن لە بەر ئەوە لە ناوچوون، بە پێچەوانەوەی یەك قۆچ (الخرتیت) کە توانی خۆی بگەنجێنێ و تاوەکو ئەمڕۆش دەژی.ئەگەر بەیانی هەستای و بینیت ڕێگای ئاسایی کە لێیەوە دەچی بۆ کار داخراوە، ئەوە چی دەکەیت؟ ئایا جەنجاڵی ڕادەگەیەنێ یاخود بە شوێن ڕێگایەکی تردا دەگەڕێی؟

ئەو ڕۆژەی هەلی کارت دەست دەکەوێت هەر ئەو ڕۆژە بە دوای کارێکی تردا بگەڕێ، پێویستە لە سەرت هەمیشە دەرفەتەکان لە بەردەمت واڵا بن.

بەڵێ گەشبینی و بیرۆکەی ئەرێنی بە توندی خوازراون، بەڵام ئەوە ئەگەری ڕوودانی لەمپەرو ئاستەنگ ڕەت ناکەنەوە و پێویستە پێشتر ئامادە باشی بۆ بکرێ، چونکە ڕێگاکە بە گوڵ نەچێنراوە. هەمیشە پلانێکی ئەلتەرناتیڤ بۆ خۆت دابنێ، بەڵکو زیاتر لە پلانێك ساز بکە.

دەروازەی نۆیەم :- ئارام گرتن.

زۆرێك لە بارەکانی شکست هێنان لە ژیاندا هی کەسانێك بوون نەیان زانیوە چەند نزیك بوونە لە سەرکەوتن کاتێك خۆیان بە دەستەوەدا.

ئەو مرۆڤەی بتوانێ خۆی ڕابگرێ و ئارامگربێ دەتوانێ هەموو شتێ بکات. بە تەماشاکردنی ئایەتە پیرۆزەکانی قورئان ووردبوونەوە لێ یان دەبینین چەندین جار باسی ئارامی و ئارامگری ژن و پیاو کراوە بۆ ئەوەی تێبگەین کە ئارام نەگرتن یەکێکە لە هۆکارەکانی شکست هێنان، چونکە بەر لە سەرکەوتن ڕووبەڕووی ئاستەنگ و ڕێگری و بەرنگاری کاتی دەبیەوە، ناتوانی بەسەریدا زاڵ بی ئەگەر بە ئارام گرتن خۆت چەکدار نەکەی.

ئارام گرتن بنەمای خۆی هەیە کە بریتییە لە کاری سەخت و دژوار و پابەندبوون، تاکو ئارامی لە بەرژەوەندی تۆدابێت، بێ هیوا مەبە چونکە ئاساییە کە دوایین کلیل لە زنجیرەی کلیلەکان دەرگاکە بکاتەوە.

دەروازەی دەیەم:- ڕیکخستن بنچینەی زاڵبوونە بەسەر دەروون.

هەموومان کارەکانمان ڕێك و پێکن، ئێمە ڕۆژانە بە ڕێك و پێکی تەماشای تەلەفزیۆن دەکەین بەڵام ئەم ڕێك و پێکیەش لە خووی خراپ بەکاری دەهێنین نمونەی جگەرەکێشان و خواردن بە هەڵپە... لە کاتێك دا سەرکەوتووان ئەم ڕێك و پێکیە بە کاردە هێنن لە چاك کردنی ژیان و گوزەرانیان و بەرزکردنەوەی ئاستی تەندروستی و داهاتی ڕۆژانە و چوستی جەستەیان.

خووە خراپەکان خۆشی و چێژت پێ دەبەخشن بۆ ماوەیەکی کورت، و هەر ئەوانەش دەبنە هۆی ئازارو نەخۆشی و دەردەسەری بۆ ماوەیەکی درێژ.

ئەگەر کارەکانت ڕێك و پێك نین و هەردەم ئارەزوی سەرکەوتنت هەیە بە ئەرێنی چەکدار دەبێ بە شێوەیەکی ڕۆژانە و گەرم و گوڕیەوە بێگومان شکست دەهێنی.

ڕێك و پێکی خود زاڵبونە بە سەر خود ئەوە تەنها خەسلەتێکە کە وا لو مرۆڤ دەکات شتی نائاسایی ئەنجام بدات و ئەو هێزەیە کە دەتگەینێتە ژیانێکی باشتر،هەوڵ و تێکۆشانی بێ وچان هەر بەرگریەك ناو دەبات دکتور ابراهیم هەریەك لەو دەروازانەی بەم ووتەیە کۆتایی پێهێنا:

هەموو ساتێ وەها بژی کە دوا ساتە بە باوەڕەوە بژی، بە هیواو بژی، بە خۆشەویستی بژی، بە خەبات بژی، و بەهای ژیان بزانە، سەرەڕای مەزنی و گەورەیی ئەم پوختەیە، بەڵام بە توندی داواتان لێ دەکەم بۆ کڕینی ئەم کتێبە، و بەردەوام خوێندنەوەی، و هیواخوازم ئەگەر چەندین جار ئەو وتارە چاپ بکەنەوە، و بەسەر هاوڕێ و هەڤاڵانتان دابەشی بکەن ئێمە ئەمڕۆ پێویستمان بە بیرکردنەوەی ئەرێنی هەیە بۆ پڕ کردنەوەی پاتری یەکانی هیوامان، بەوەش کۆتایی دەهێنم کە دکتور کۆتایی پێ هێنا : هیوا ناخوازم بۆ شانسێکی باش بۆت چونکە تۆ دەتوانی شانسی خۆت دروست بکەی.

ئـامانج وكـاریـگەری لـە ژیـانی مـرۆڤـدا

پوختەیەك دەربارەی ئامانج

زۆرن ئەو كەسانەی مردوون و ژیانیان بەبێ ئامانج تێ پەڕكردووەو بەشێوەیەكی كلاسیكی ژیاون و ئێستا ناویان لەبیركراوە، بەڵام ئەوەجێی نیگەرانی نیە، بەڵكو خەم خواردنیش بۆشتە لەدەست چووەكان و ڕابردوو ژیرانە نیە، تەنها بۆسودوەرگرتن و پەندوەرگرتن پێویستە بگەڕێینەوە بۆڕابردوو، ئەوەی جێی داخو نیگەرانیەو ئازاربەخشە ئەوەیە بەشێكی زۆرلە ئیمە بەبێ ئامانج ژیان بەڕێ دەكەین بەتایبەت گەنج ولاوەكانمان!!

لەمێژینەیە زانایان وتوویانە:(كەسی بەبێ ئامانج وەكو مردووەوایە)! لەڕاستی دا جیاوازی مرۆڤ لەگەڵ بونەوەرو زیندەوەرەكانی تردا بەهۆی ژیری وهزروئامانجەكانیەتی لەژیاندا...

كارە ساتێكی گەورەیە كەسێ نەزانێ بۆچی دەژیت؟ ئایاكەسێ لە ئێمە حەزدەكات لەسەرگۆڕەكەی بنوسرێت ئەمەگۆڕی كاك هیچە؟! بێگومان نەخێر، كەواتە ئەركی ڕۆشنبیران وپەروەردەكارانە كەواتیشك بخەنە سەرئەوخاڵە ئەویش چاندنی ئامانجە لەمێشك ودەروونی تاكەكاندا لەسەرجەم كایەكانی ژیاندا...

زۆرجارپرسیارم ئاراستەی گەنجولاوە كانمان كردووە لەسەرئاستی زانكۆو پەیمانگاو وتومە ئامانجتان چیە لە ژیاندا؟

هەندێك لەوانە ووتویانە نازانین مەبەستت چیە؟! هەندێ لەوانە زۆ ر ڕەشبینانە وەڵامیانداوەتەوە ئامانجی چی؟!

زۆرجارئەوپرسیارەمان ئاراستەی (قوتابیان - خوێنكاران) ی ناوەندی و ئامادەیی كردووە: ئێوە ئامانجتان چیە؟

دەتانەوێت ببن بەچی لەئاییندەدا؟

بەداخەوە هەندێكیان وەڵامیان نازانم بووە!!

دەتوانم بڵێم بەشێكی زۆری ئەوانە، بارگاوی بون بەم كلتورە سلبیەی وڵاتی خۆمان، كەلاسایی كردنەوەیە بەبێ بیركردنەوەو لێكدانەوە!! وەڵامیان بەم شێوە بووە: دەمەوێت ببم بەپزیشك یان ئەندازیار یان پارێزەر!!

بەشێكی كەمیان پیشەی مامۆستایی وفەرمانبەری و بوارەكانی تریان هەڵبژاردووە!!

لێرەدا پرسیارگەلێك درووست دەبێ:

ئاخۆدەبێت ئەم وڵاتەی ئێمە تەنهاپێویستی بە پزیشك و ئەندازیارو پارێزەربێت؟!

یان ئەو كەسانەی باسی كۆلێژی پزیشكی وئەندازیاری و یاسادەكەن دەبێت ئارەزوو خولیایان بێت وبەرچاوڕۆشنبن؟

ئایائەم وڵاتەی ئێمە هێندەی كێشەی سیاسیی وئابوری كۆمەڵایەتی و هەیە هێندە كێشەی تەندروستی و بیناكاری

بەختیارأحمد
توێژەری دەروونی

ئەڵقەی یەكەم

هەیە؟

ئایائەم وڵاتەی ئێمە تەنها بە پسپۆڕی پزیشکو ئەندازیار وپارێزەر بەڕێوە دەچێت؟پێویستی بە پسپۆڕیەکانی تر نیە؟!

ئەمانەودەیان پرسیاری تر ..

لەگەڵ ئەوپەڕی ڕێزم بۆ پزیشك وپارێزە روئەندازیارە دڵسۆزەکان بەڵام هەندێك لەوانە هێندەی ئامانجیان بازرگانی ودەوڵەمەندیە لەسەرحیسابی خاك وخەڵك هێندە دیدێکی ئەکادیمی ودڵسۆزی و تایبەتمەندی وخزمەتکردن نییە!!

بەداخەوە دەڵێم زۆربەی سەرمایەی وڵات وهاوڵاتیان هێندەی لەپێناوی دەرمان وسەردانی دکتۆردا خەرجدەکرێت، باوەڕناکەم هیچ لایەنێکی تری خزمەتگوزاری ژیان ئەوەندەخەرجی هەبێت!!

سەرەڕای ئەوەش ئەوبەڕێزانەی کەبە(تقلید)لاسایی کردنەوە ئەوکۆلێژانە هەڵدەبژێرن ئەوەندەی ئامانجیان ناوناوبانگ وبەهێزکردنی پێگەی ئابووری وکۆمەڵایەتی وخودیی وبەرژەوەندی تاکەکەسیە،هێندە مەبەستی مرۆڤ دۆستانەولایەنی زانستی وبەرەوپێشبردن وداهێنانی تێدانیە!!

کارەساتەکە لێرەوە دەستپێدەکات کاتێ کەسێ بەبێ هۆشیاری ونەبوونی هیچ ئارەزوویەك بۆئەوپیشەیە ژیانی بەفیڕۆدەدات بەدڵنیاییەوەکەسێکی (پرۆفیشناڵ)کارانابێت زیانی لەسوودی زیاترئەبێت..!!

جگە لەمانەش کۆمەڵگەی ئێمە زۆرپێویستی بەپسپۆڕیەکانی ترهەیە،ئێمە بەکۆمەڵێ قەیرانی ئابووری وسیاسی وکۆمەڵایەتی ومێژوویی وجوگرافی و... هتدە وە دەناڵێنین،سەرەڕای ئەوەش ئەگەرکەسێ عاشق وخولیای پیشەکەی خۆی نەبێت هەرگیز داهێنانی نابێت هەمووئەمانە لەلایەك،لەلایەکی تریشەوە ئێمەنابێت ئاوا ژیان بچوك بکەینەوەو کورتی بکەینەوە لەیەك بوارو بابەتدا..!!

بەهۆی ئەم جۆرە بیرکردنەوەشە کە ڕۆژانە لەسەرجەم وولاتاناو بەتایبەت لەوولات وهەرێمی خۆماندا دەیان کارەساتی جەرگبڕ ڕوودەدات!!

قوتابیەك هەموو ژیانی خۆی یەکلادەکاتەوە بۆگەیشتن بەکۆلێژێك یاخود بەکیژێك یان بەپێچەوانەوە کیژێك بۆکوڕێك، هەربابەت ولایەنێکی تر، کاتێ پێی نەگەیشت چی ڕوودەدات

ڕاستەوخۆ پەنا دەباتە بەرخۆکوژی وخۆسوتاندن و تێکچونی باری دەروونی ودەیان گرفتی تر کارەساتەکە لێرەدایە ئینجا دەیان پرسی ترسەرهەڵدەدات بۆچی ئەوگەنجەخۆی کوشت؟! ئەمە چۆن ڕوویدا؟ چۆن ئەم کیژە توانی خۆی بسوتێنێ؟!

ئاخر مرۆڤ بەوهەمووگەورەیی و ژیرییەی بەهیوای گەیشتنی ئامانج و پلەیەکی بەرزبێت چۆن دەبێ پەنابەرێتە بەرکارێکی ئاوا دڵتەزێن؟! هۆکاری ئەوکارەساتانە چیە؟!

بەڵێ خوێنەری بەڕێز بەبڕوای ئێمە هۆکاری ئەوڕووداوە جەرگبڕانە تەنهابیرتەسکی تاکەکان وناهۆشیاریانە، کاتێ تاکێ هەمووژیان وڕێزو هیواکانی خۆی لەیەکشتدا چڕدەکاتەوە یەك ئامانجی هەبێ وکاتێ پێی نەگەیشت ئیتر ژیان بۆئەو هیچ مانای نامێنێ. چونکە ئەوخۆی لەوشتەدا بینیوەتەوە، ئەمە خۆی لەبنچینەدا لەخۆ نامۆبونێکی ڕەهایە، لەبەرئەوە ئەوتاکە بەهای خۆی ونکردووە کە مرۆڤە و زۆر گەورەترە لەوەی تەنها نازناوی دکتۆری یان ئەندازیاری یان هەرشتێکی تری لێ بنرێ!!

سەرەڕای نامۆبوون، لەڕووی دەروونیەوە ئەوتاکەی پەنادەباتە بەرکاولکاری وخۆکوژی و خۆسوتاندن، ئەمە جۆرێکە لەتۆڵەکردنەوە، بەخەیاڵی خۆی میکانیزمێکە بۆ خۆڕزگارکردن، چونکە ئەوتاکە دووجور هەستی بۆدروست ئەبێت لەلایەك سەرزەنشتی خۆی دەکات و لەلایەکی تریشەوە وادەزانێ کۆمەڵگە زوڵمی لێکردووەو هەست بەشەرمەزاری دەکات!!

بەڵام ئەوە ئەوپەڕی بێ ئاگایی ونزمی هۆشیاری تاکە دەربارەی ئامانجەکانی!!!

بەداخەوە زۆرن ئەوتاکانەی بەوشێوە بیردەکەنەوە، کە تەنها یەك ئامانج دیاری دەکەن وپێی ناگەن، تووشی تێکچوونی باری دەروونی دەبن هەندێ جاردەبن بە یەکێ لەگاڵتەجاڕیەکانی سەرشەقام لەجیاتی ئەوەی بەهانایانەوە بچین گاڵتەیان پێدەکەین!!

برادەرێکم بۆی گێڕامەوە کە یەکێك لەقوتابیانی قۆناغی شەشەمی ئامادەیی لەیەکێك لەشارەکانی کوردستانی خۆمان، بەنیازی کۆلێژی پزیشکی بووە،بەڵام کاتێ نمرەکانی گەڕاوەتەوە نمرەی بەرزی هێناوە لەسەرووی نەوەدەوەبووە بەڵام کاتێ ناوی بۆکۆلێژی پزیشکی دەرنەچووە ڕاستەوخۆباری دەروونی تێکچووە زۆربەداخەوەدەڵێین: ئێستا یەکێکە لەوکەسانەی کەلەسەرشەقامەکان دەسوڕێتەوە؟!!!

بەڵێ خوێنەری بەڕێز :-

ئەگەر ئەوتاکە لای خۆی چەند کۆلێژێکی تریشی قبوڵ بکردبایەو بەگۆڕینی ئامانجەکەی ڕازی بوایە بەڕای تۆئێستا یەکێك نەدەبوولە ئەندازیارو وفیزیازانێك یان گەردوون ناسێك و زمان ناس..لەبەرئەوە ئێمە هۆشداری دەدەین کەئامانج بچێنە لەمێشکتدا تکایە بەڵام ئاگاداربە ژیان زۆرفراوانە تەنها بچووکی نەکەینەوە لەیەك بواروولایەن و ئامانجێکدا!!

بەڕای ئێمە نەبوونی هۆشیاری وبیرتەسکی وکورتبینی وحساب نەکردن بۆئامانج ولایەنەکانی تری ژیان لەگرنگترین هۆکارەکانی ئەو ڕووداوگرفتانەیە!!

بۆ ئەوەی ببینە کەسێکی کاراو هۆشیارو کەسێکی داهێنەرو بەرهەمدار، بۆئەوەی خۆمان ڕزگاربکەین لەکورتبینی وبیرتەسکی وببینە کەسێکی جیهانبین، بۆئەوەی (دەق)خو نەگرین تەنها بەکارو وپیشەیەکەوەو تەنها یەك ڕەنگمان خۆشنەوێت بەڵکو هەموو ڕەنگەکانمان خۆشبوێت وکاری جۆراوجۆر بکەین، بۆئەوەی جیهان بەوفراوانیەی کە هەیەو بەوجیاوازیەی کەهەیەتی قبوڵمان بێت وشارەزابین تیایدا، بۆئەوەی بەختەوەری هەردوو دوونیابین ئەوا پێویستە ئامانج بچێنین لەمێشکماندا، بەڵام دەبێت ئەو ڕاستییە بزانین ئامانجەکان بە ئەندازەی بوونی جیهان فراوانن..

دوای سەرکەوتن... وریابە!

ئا: هیوا بلباس

زانایانی بواری کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی دوپاتی ئەوە دەکەنەوە کەوا پێویستە هەریەکێك لە ئێمە چەندین ئامانجی درێژخایەنی هەبێت و بەسەر چەند قۆناغێکدا دابەشیان بکات و واباشترە سەرتاپای بوارەکانی ژیان بگرێتەوە، واتە پلانی ئاوا بۆخۆت دابڕێژیت وەکو ئەوەی کە سەد ساڵی تر بژیت، ئەنجا لەهەر قۆناغێکدا ئەو بەشە جێبەجێ بکرێت بەجۆرێك هەر کە بەشێکت تەواو کرد قۆناغی دوای ئەو دەست پێبکەیت و بەم شێوەیە تادوایی.

ئەمەش لەبەر ئەوەیە چونکە لەڕاستیدا ئێمە هەرکاتێك سەرکەوتنێك بەدەست دەهێنین وئامانجێکمان دێنینەدی هەست بە خۆشی و شادی دەکەین و حەز دەکەین پشوویەك بدەین و ماوەیەك بحەسێینەوە، بەڵام پێویستە وریابین و نەکەوینە نێو تەڵەی لەخۆڕازیبوون و دڵنیابوونی لە ڕادەبەدەر بەشێوەیەك بەرەو تەمبەڵی و خاوی بڕۆین و واز لە کردو کۆشش بێنین، ڕاستە کە گەیشتن بە ئامانج تاموچێژی خۆی هەیەو بەخششێکی گەورەیە و شایانی ئەوەیە کە ئاهەنگی بۆ بگێڕدرێت بەڵام ئەگەر نەبێتە پاڵنەر بۆ هەنگاونان بەرەو سەرکەوتنی زیاتر لەوانەیە ببێتە مایەی مەینەتی و پاشەکشێ کردن. بەڵکو سەرکەوتنی ڕاستەقینە ئەوەیە کە هاندەر بێت بۆ بەرزبوونەوە بەسەر پلیکانەکانی سەرکەوتن و بڕینی یەك لەدوای یەکی قۆناغەکان تا کۆتایی.

جا سروشتی زۆربەی مرۆڤەکان هەروایە کاتێك هەست بە کامەرانی و خۆشحاڵی دەکەن لە هەوڵدان و کارکردن دەوەستن و واز لە بەخشین و تێکۆشان دەهێنن، وەکو ئەوەی کە تەنیا مەترسی نائارامی و نەداری و دڵەڕاوکێ و ئاڵۆزی بیانجوڵێنێت و پاڵیان بنێت بەرەو کارکردن و ئەنجامدانی چالاکی. دەگێڕنەوە کە نووسەری ڕوسی (دیستۆیفیسکی) هەر کاتێك چیرۆکێکی سەرکەوتووی دەنووسی و لەنێوەندی خوێنەراندا برەوی دەبوو، ئەوویش گیرفانی گەرم دەبوو و بەوهۆیەوەش ماوەیەك لە نووسین و داهێنان دەکەوت تا داهاتەکەی کۆتایی دەهات، ئەنجا دووبارە بەهۆی پاڵنەری نەداری گوڕوتینی دەهاتەوەبەر و شاکارێکی تری

دەنەخشاند! جا وای لێهات بێزارو وەڕس بوو لەو حاڵەتەی خۆی کە هەرجارەی دەستکەوتێکی دەبوو هەستی بە دڵنیایی دەکرد ئیتر توانای داهێنانی نەدەما! بۆیە بیری لە ڕێگەچارەیەك دەکردەوە بۆ دەربازبوون لەم گرفتەو لەلای خۆی گەیشت بەم چارەسەرە کە هەرجارێك داهاتێکی لەکارەکانی دەستکەوت بەردەوام بڕوات بۆ گازینۆو یانەکانی شەوانە تا ئەو پارەیەی دەستی کەوتووە بەکۆتایی بێنێت و هەرچی زووترە توانای نووسین و داهێنانی بۆ بگەڕێتەوە !! بێگومان ئەمە فێڵێکی دۆڕاوەو کارێکی نادروستە کە ئەم نووسەرە گەورە پێی هەڵساوە بەڵام مەبەستی ئێمە ئەوەیە کە ئەو بە تێگەیشتنی خۆی هەموو هەوڵ و توانای خستەگەڕو هەموو ڕێگایەکی گرتەبەر بۆ ئەوەی لە داهێنان بەردەوام بێت.

بەڵام چارە ئەوەیە کە ئێمە خۆمان وارابێنین هەر کە هەستمان کرد لە هەوڵدان و کارکردن وەستاوین و ناتوانین سوودێك بەخۆمان و دەوروبەرمان بگەیەنین ئەوکاتە دڵەڕاوکێ و نائارامی دامانگرێت تا دووبارە و بەبەردەوامی ووزە بکەینەوە بەرخۆمان و چالاکی سوودبەخش بنوێنین و سەرکەوتنی تر تۆمار بکەین.

جا ئێستا بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی مەبەستەکە دەمەوێ چەند نموونەیەك بهێنمەوە کە بەردەوام لە دەوروبەرمان ڕوودەدەن و دووبارە دەبنەوە بۆئەوەی زیاتر لە بابەتەکە حاڵی بین.

زۆرێك لەو کەسانەی بەهۆی زیادی کێشی لەشیان هەڵدەستن بە پیادەکردنی بەرنامەیەکی ڕێجیم بەمەبەستی دابەزاندنی چەند کیلۆیەك لە لەشیان بەتەواوی پابەند دەبن بەڕێوشوێنەکان و زۆر عەودالن بۆ بەدەستهێنانی ئەم ئامانجە، جا کاتێك هەست دەکەن سەرکەوتوو بوون و گەیشتوون بە خەونەکەیان و کێشیان دابەزیوە ئیتر بێخەم لێی دەخەون و گوێ بەهیچ بەرنامەیەکی خۆراك نادەن لەئەنجامی ئەمەش دوای ماوەیەك دەبینن دووبارە کێشیان بەرز بووەتەوەو بەڵکو زیاتر لەوەی کە لە پێشوودا بوویانە! هەروەها لە یاری تۆپی پێ بینیومانە ئەو تیپانەی کە لە یاریە هەستیارو چارەنووسیەکان سەردەکەون بەهۆی هەوڵدانی زۆر و بەئامانجگرتنی ئەم سەرکەوتنە، بەڵام بەهۆی ئەوەی کە دواتر وا هەست دەکەن کە ئامانجەکیان هاتۆتەدی و هیچ ئەرکێکیان نەماوە، پشتی لێ دەکەنەوەو کارەکانیان فەرامۆش دەکەن، بەوهۆیەوەش ڕاستەوخۆ لە یاری دوای پێشبڕکێکان توشی شکست و دۆڕان دەبنەوە ئەگەرچی تیپی بەرامبەر لاواز و ئاست نزمیش بێت! بەهەمان شێوە هەندێك لەو ئافرەتانەی کە زۆر گرنگی بەخۆیان دەدەن و ئارایشتی ڕوخسارو جلوبەرگیان دەکەن و لەش ولاریان بە هاوسەنگی دەپارێزن، بەڵام دوای هاوسەرگیری کردن بەپێچەوانەوە هیچ حیسابێك بۆ جوانی و ڕازاندنەوەی خۆیان ناکەن ولەو بوارە بەتەواوی خۆیان فەرامۆش دەکەن گوایە ئیتر شویان کردووەو کێشەیەکیان نەماوە (لەگەڵ ئەوەش لەوانەیە لە ئەنجامی ئەوجۆرە بیرکردنەوەو هەڵسوکەوتەیان دووچاری گرفتی هاوسەریی زۆر ببنەوە)!

کەواتە ئەو نموونانەی سەرەوەو نموونەی تریش زۆر هەن ئەوە دووپات دەکەنەوە کە ئەگەر مرۆڤ تەنیا یەك ئامانجی نزیك مەودای هەبێت لەژیانداو بەس بۆ ئەوە تێبکۆشێت ئەوا دوای بەدیهاتنی و گەیشتن بە ئامانجەکەی ئیتر شتێك نامێنێت کە لەپێناویدا کردوکۆش بکات و پلانی بۆ دابنێت و خەون وخولیاکانی پێیەوە ببەستێتەوە. بۆیە پێویستە بۆ هەموو قۆناغەکانی ژیان ئامانجمان هەبێت و هیچ کاتێك ئۆقرە نەگرین لە کارو چالاکی وخزمەت گەیاندن بەخۆمان و دەوروبەرو

سروشتی زۆربەی مرۆڤەکان هەروایە کاتێك هەست بە کامەرانی و خۆشحاڵی دەکەن لە هەوڵدان و کارکردن دەوەستن و واز لە بەخشین و تێکۆشان دەهێنن، وەکو ئەوەی کە تەنیا مەترسی نائارامی و نەداری و دڵەڕاوکێ و ئاڵۆزی بیانجوڵێنێت و پاڵیان بنێت بەرەو کارکردن و ئەنجامدانی چالاکی

یاسا ئاڵتونیەکانی نەهێشتنی شەرمنیت!

وەرگێڕانی لەفەرەنسیەوە: زانا ناصح

بەشی یەکەم

ئەم بابەتەی کەلەبەردەستاندایە هەوڵێکی بچوکە بۆ ئەوانەی کە بە دەست شەرم و ترسی نەرێنی یەوە دەناڵێنن و ناتوانن ژیانی خۆیان جوان بکەن و برازێننەوە بە ئەنجامدانی گفتوگۆی بەسود و بەشداریکردن لە کۆڕو کۆبونەوەو پێشکەشکردنی وتە لە کۆنفرانس و شوێنە تایبەتی و گشتیەکاندا، لەبەر زۆری بابەتەکە بە چەند بەشێك لەم گۆڤارە بە پێزەدا دادەبەزێنرێت.

پێت شتێکی گرانە ئەگەر ملی ڕێگایەك بگریت و بە هەنگاوێك دەست پێبکەیت؟ زمانت تێکەڵ دەبێت و ناتوانیت بەشێوەیەکی جوان گفتوگۆ بکەیت؟ تۆ توانای ئەوەت نییە کە تەنانەت تەنها وشەیەکیش بڵێیت لەبەرامبەر کۆمەڵە کەسانێکی نەناسراو یان گەورە و بەشکۆ؟یان وا هەست دەکەیت کە هەر لەخۆوە گوێیەکانت سور هەڵدەگەڕێت کاتێك هەڵدەستێنن بۆ پێشکەشکردنی وتەیەك؟ ئایا سەد لە سەد دەتوانیت قسە بۆ کۆمەڵە خەڵکێك بکەیت تەنانەت ئەگەر زۆر کەمیش بن بەدەر لەو کەسانەی کە بۆماوەیەکی زۆرە و باش دەیانناسیت؟

بەڵێ ئەوانە چەند نیشانەیەکن ئاماژە بەوە دەدەن کە ٤٠-٦٠٪ خەڵکی ئازار دەچەژن بەدەست شەرمکردنەوە بە ڕێژەی دیاریکراو.

زۆر زۆر کەمن ئەوانەی کە هەرگیز توشی شەرم نەبوون تەنها ٥-٧٪ ی ئەمەریکیەکان پێیان وایە ئەم توانایەیان هەیە و هەرگیز هەستیان بە شەرم نەکردووە ئەڵبەتە ئەمە مانای ئەوە نییە کە تۆ دەبێت بۆ هەتا هەتایە تەحەمولی ئەم (نەقصە) واقیعیە کۆمەڵایەتیە بکەیت کە بریتی یە لە شەرمێکی بەردەوام. فیلیپ گ زیمباردۆ کە مامۆستای زانکۆی ستانفۆردە لە لێکۆڵینەوەیەکیدا دەڵێت: شەرمنەکان مەیل و حەزی ئەوەیان هەیە کە بەئاگاو چاودێری خۆیان بن نەوەکو ئامادەیی تەواویان نەبێت کاتێك کە بەکەسانێکی تر دەگەن، هەروەها هۆش و بیریان بەردەوام لەسەر ئەوەیە کە چۆن بتوانن قسە بکەن، ئەمانە دڵەخورپە و شێواویەکی زۆر سەرتاپایانی داگیر کردووە .بە پێی قسەی ئەم توێژەرە ئەمەریکیە وایان لێدەکات توشی فشاری خوێنی شادەمارەکانیش ببن.

لەبەر ئەم هۆکارەو هی تریش، هەموو توانایەکت لەبەردەستدایە بۆ گۆڕینی بارودۆخەکە هەروەکو ئەوەی شتێکی زۆر دوور بێت لێتەوە کە ئەمەش زۆرباشترە لەوەی کە هەر نەتبێت. د.لیلۆرد دەروونناسی فەڕەنسی شەرمکردن دەکات بە (٣) جۆرەوە:

١- ترس و دڵەخورپەی سەرکەوتن

٢- ترس و دڵەخورپەی پەیوەندی بەستن کە پەیوەستە بە چاوپێکەوتن و بینینی کەسانی ترەوە.

٣- ترس و دڵەخورپەیەك کەلەناو ئەو بارودۆخانەدا لەدایك دەبێت کە پێویستە خۆتی تێدا پیشان بدەی.

بەپێی حاڵەتەکە دەکرێت ئەم (٣) جۆرەی شەرم لە یەك کاتتدا لە تۆدا هەبێت وە دەشکرێت تەنها دانەیکت تێدا بێت.

زانستی دەروونناسی زۆر بەجوانی سەرەتاکانی دروستبوونی شەرم دەخاتە ڕوو، تۆ دەتوانیت بەهۆی یەکێك لەم هۆکارانەی خوارەوە بوونی شەرم و ئازارەکانی خۆت بدۆزیتەوە:

* پەروەردەیەکی سەخت و سەقەت کە دەبێتە ڕێگر لەبەرامبەر حەز و ئارەزووەکانتدا.
* دایك و باوك یان خوشك و برای گاڵتەجار.
* چاو نەکرانەوەو نەگەڕان لە تەمەنی گەنجێتیدا.
* سەربەست نەبوون لە دەربڕینی توڕەیی یان خۆشحاڵی لە ژینگەی خێزاندا
* دایك و باوکی شەرمن و پارێزکار
* دایك و باوکانێك کە زۆر زۆر مەبەستیان خراپ بووە
*خرۆشان و گەورەکردنی کارێك بەبەردەوامی لە لایەن مامۆستا یان بەرپرسی کارەوە.
* تێکچونی دەرونی لە ئەنجامی تەجروبەیەکی خراپ یان ئەنجامدانی هەڵەیەکی بینراو جا (ڕاست بێت یان خەیاڵ).

هەموو ئەم هۆکارانە دەتوانن گرێیەکی دەرونی دروست بکەن کە تۆ بە ئاسانی نەتوانیت ئەم گرێ یە بکەیتەوە .بەهۆی پشکنینی وردی دەرونییەوە لە لایەن کەسی پسپۆڕەوە دەتوانیت بە بوونی هەموو ئەم هۆکارانەش بە ئاسانی تێیان پەڕێنیت.

قسە

د: هەڵگورد فتح الله احمد
دکتۆراه لە پزیشکی هەناوو دڵ

- ئێ ی چ هەیە وچ نیە؟
- هەواڵ چ هەیە؟
- بۆمبگێڕەوە ئەمڕۆ چیت کرد؟
+ هیچ ....لێم گەڕێ ماندووم.

دیسان لەسەر نان خواردن:

- ئێ بۆم تەواوکە ئەمڕۆ چیت دی؟
+ لێم گەڕێ با نانەکەم بخۆم.
- وا زوو نووستی،دەی تا خەوت لێدەکەوێ بۆم بگێڕەوە چیت دیت؟
+ لێمگەڕێ بابخەوم.
- ئێ خۆ واهەڵسایت لە خەو ئێستا بۆم تەواوکە چیتدیت؟
- چیە وابیرت بەقوڵداچووە؟ بیرلەچی دەکەیتەوە؟
+ لێم گەڕێ........ئەوی درەنگە جێنزام (موعد) هەیە ئەبێ بڕۆم.

...... زنگ .. تەق... تەق .....

شەویش هەمان سیناریۆ دووبارە دەبێتەوە ،لەگەڵیشی:

- ئێ دەوازبێنە سەیری تەلەفزیۆن مەکە، بۆم باسکە کێت دیت ئەمڕۆ؟لە بەیانیەوە لەدەرەوەیت.
+ لێم گەڕێ بزانم هەواڵ چیە.

ئەم گفتوگۆیە ڕۆژانە لەزۆربەی ماڵان دووبارە دەبێتەوە، ئافرەت لەماڵ ماوەتەوە قسەی زۆری پێیە، چاوەڕێ قسەی زۆرە ببیستێت، کەچی پیاو لە دەرەوە، لە فەرمانگەو بازاڕ، لە بەیانیەوە، چەقەی دەمی دێت، ئەوەندەی قسەکردوە، توانایی ووشەیەکیشی نەماوە.

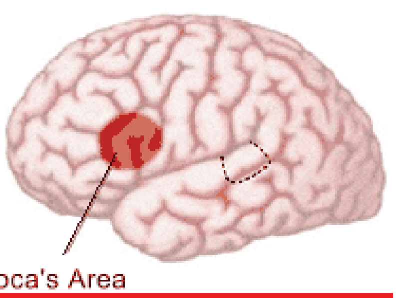
ئەمە بە بنەمایەکی زانستی لێکدەدرێتەوە، فیزیۆلۆژیای مرۆڤ ئاوا هەڵکەوتووە.

مێشکی مرۆڤ لە ناوەڕاستەکەی بەشێکی هەیە پێیدەڵێن Brocus ئەمە بەرپرسە لە دروستکردنی ووشەو قسە دەربڕین، تەنها لەیەك لای مێشك هەیە ئەوانەی دەستە ڕاستانن، کەوتۆتە لای چەپەی مێشك. ئەو بەشە ڕۆژانە ٢٤ کاژمێر١٢٠٠٠ ووشە دروست دەکات.

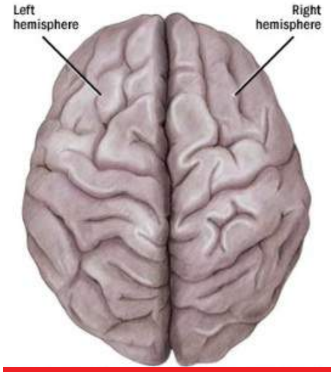
لە دوواییانە بەهۆی پشکنینی PET کەفەرمانی بەشەکانی مێشك دەردەخات، بینیان ئافرەت جگە لە Brocus دووسەنتەری تری هەیە لەهەردوو بەشی لای پێشەوەی مێشکی نزیك سەنتەری بیرکردنەوە ،ئەمانیش ووشە دروست دەکەن، واتا ئافرەت سێ سەنتەری دروستکردنی ووشەی لە مێشك هەیە لەکاتێکدا پیاو تەنها یەکی هەیە، بەمەش ئافرەت ڕۆژانە ٢٤ کاتژمێر ٣٦٠٠٠ووشە دروستدەکات.

بۆیە هەردوولا دەبێ موراعاتی یەکتر بکەن، هەم پیاو هەوڵبدات هەندێ قسە بۆخێزانەکەی بهێڵێتەوە، وە گوێشی لێبگرێت، چونکە پێویستی پێیەتی ،دەبێ زۆرتر قسەبکات. هەروەها ئافرەتیش، چاودێری ئەوە بکات کە پیاوەکەی زیاتر پێویستی بە بیرکردنەوە هەیە، ناتوانێ ئەوەندەی ئەو قسەبکات، وە لە دەرەوەی ماڵیش زۆر ماندوو دەبێ و قسەدەکات.

لەبەر ئەوەشە پیاو لە ئافرەت باشترە بۆ ڕاگەیاندن.



مێشکی پیاو



مێشکی ئافرەت

بەڕێوەبردنی خود

ناصح بەرزنجی

گۆرینی خود، پێشبینی شتە خراپ و قبوڵکردنی خاڵە لاوازەکان، پایە و بونیادی بەرێوەبردنی خودە.

بۆ بەهێز کردنی ئەم بونیادە پێویستە لەم دە قۆناغە تێپەربین...

١- کۆنترۆڵکردنی وتەکانمان..

بەرێوەبردنی ئەو وشانەی کە لە دەمەوە دێتە دەر، ئەمە راستیەکە کە گوێ گرتن لە قسەکردن سوودی زیاترە (ئێمە دوو گوێمان هەیە و یەك دەم) هەروەها برینی قسە لە کاتی قسەکردنی خەڵکی دیکە کارێکی نەگونجاوە، کەواتە پێویستە بریار بدەین چ کاتێك باشە کە بێ دەنگ بین و گوێ بگرین و چ کاتێك لە سەر بۆچوونەکانمان سوور بین.

یەکێك لە سیفات و تایبەتمەندی کەسانی سەرکەتوو و ناودار ئەوەیە کەوا دەر ئەکەوێت کە بیسەرێکی باشە، لە راستیدا ئەم کەسانە خولقینەری بەرێوەبردنی خودن و هەڵدەستن بە هاوسەنگی نێوان بیستن و قسەکردن.

٢- کۆنترۆڵی خود لە دەست نەدەین...

لە دەستدانی کۆنترۆڵی خود بە خێرایی هاوسەنگیەکە خراپ دەکات.

زۆرێك لە کەسەکان پێوەرێکی زۆر لە توانا و هێزی خۆیان لە تۆڵە سەندنەوە و تورەیی و هەوڵدان بۆ سەپاندنی خود لە دەست ئەدەن.

دڵنیا بین کە روخسارمان هەمیشە نیشاندەری پێکەنین یان فیکرمان بێت، ئەگەر هیچ کات لە خود تورەیی و نارەحەتی لە خۆمان نیشان نەدەین هەموو کات وەکو کەسایەتیەکی جێ متمانە ئەبین و پێگەکان لە کۆنترۆلی خۆماندا دەبێت.

کاتێك کۆنترۆڵ لە دەست بدەین هەموو شتێك لە دەست ئەدەین.

کەواتە لە مێشکی خۆمان سوودمەند بین و ئەوەمان لە یاد نەچێت کە ئەوەی کەسانی دیکە ئەیڵێن و بیری لێ ئەکەنەوە و بە ئەنجامی ئەگەینن گرنگی نیە تەنها ئەوەی ئێمە ئەنجامی ئەدەین گرنگە.

٣- کاری سەخت لە سەرەتاوە ئەنجام بدەین...

هەمیشە کاری سەخت بکەینە پێشینە ئەویش بە رێکخستنی خود کە زۆر ئاسانە.

کەسی شکست ئەڵێت : ئەوە دواتر ئەنجام بدە، سەرگەرمی کارێك بە کە سەرنجراکێش و خۆشترە، بەلام کەسی سەرکەوتوو ئەڵێت: ئێستا کارەکەت بکە و کاتێك تەواوت کرد هەست بە رازی بوون ئەکەی، هەرچەندە کاتی ئەوێت بەلاَم دواتر بە شێوەی ئوتوماتیك ئەکەوێتە کار.

ئەمە یەکێکە لە تایبەتمەندی کەسانی سەرکەوتوو کە سەرەتا کاری سەخت ئەنجام ئەدەن، ئەگەر تەنها یەك خاڵ و پەند وەربگرن ئەوەیە کە ئەم کارە پاداشتی زۆرە و ئەبێتە هۆی کەمبوونەوەی دڵەراوکێ و زۆربوونی رێز و سەرکەوتنی مرۆڤ و بەرێوەبردنی خود و کۆنترۆڵی خود و ئاکامەکەشی

خۆشبەختی دەبێت.

٤- وەرگرتنی پاداشت لە لایەن خۆمانەوە...

دوای ئەوەی کاری سەختمان تەواو بوو کاتی وەرگرتنی پاداشتە لە لایەن خۆمانەوە کە پێشتر چاوەڕێی بووین، زوربەمان لە منداڵیدا و بۆ خواردنی دەرمانی تاڵ بەڵێنی شیرینمان لە دایك و باوکمانەوە پێدراوە، هەر ئەم کارە بۆ خۆمان ئەنجام بدەین، ئەم کارە جوڵێنەرێکە بۆ بە کۆتا گەیاندنی ئەو کارە سەختە و بەردەوام بوون لە سەری (ئەڵبەتە پاش وەرگرتنی پاداشت)..

بۆ نموونە با پاداشتی خۆمان بە پشویەك یان ڕاهێنانێکی وەرزشی یان چوون بۆ مەلەکردن وەربگرین.

٥- سوود وەرگرتن لە کات...

کات بە نرخترین سەرچاوەی ئێمەیە، کەسی شکست خواردوو هانمان ئەدات: کە کات پیشتگوێ بخەین، هەر ئێستا بە ڕاستگۆیی لە خۆمان بپرسین: ئایا لە کاتی خۆمان بە کارایی سوودمەندین ؟ ئەگەر وەڵامەکەمان نەخێرە کەواتە کەسی شکست هەمان بەڕێوەبەری خودە... نەك کەسی سەرکەوتوو.

٦- هاوسەنگی ئەندامانی خۆمان بپارێزین ...

پشکنینی تەواو کارێکی ژیرانەیە بەڵام لە گەل ئەمەشدا پێویستە لاشەی خۆمان لە باشترین حاڵەتدا دابنێین، وەك هەموو جار وتراوە: مێشکی تەندروست لە لاشەی تەندروستدا باشتر کار ئەکات.

٧- زیادەڕۆیی نەکەین...

زیادەڕۆیی لە هەر شێوەیەکدا بێت تایبەتە بە پەیامەکانی کەسی شکست ،واتە تەمەڵی و بێتاقەتی و نەخۆشی، با دڵنیای هاوسەنگی بین لە هەموو کاروبارێکدا.

٨- لەگەڵ وەسوەسە و وەستان ڕووبەڕوو بینەوە...

وەستان یان دواخستنی کارێك کە پێویستە ئەنجامی بدەین ،هیچ کەسێك سەرکەوتوو نەبووە کە لە کارەکەی وەستان و تەمەڵی پیشان بدات ،تەمەڵی و سەرکەوتن مەحاڵە پێکەوە بن.

ئەم پەندەمان بیر نەچێت: کاری ئەمڕۆ مەخەرە بەیانی..

٩- بوونی ئیرادەیەکی بەهێز...

هەرگیز نەڵێین ئیرادەمان نیە یان ئیرادەمان لاوازە ،بەڵکو بڵێین من ئیرادەیەکی بەهێزم هەیە، جەختکردنەوە لە شتەکان و دڵنیایی و ئیجابی بوون ئەگۆڕێت بۆ وێنایەکی جوان لای هەموان و لە کۆتاییدا ئەنجامی باش ئەخولقێنێت.

بە هاوسەر و منداڵانی خۆمان بڵێین: تۆ ئیرادەیەکی بەهێزت هەیە، ئەمە ئەبێتە هۆی ئەوەی ئەوان لە بەرامبەر وەسوەسە بەرگری بکەن و بەهێز بن.

ئەو ئیرادەیەی کە هەموان ئاواتی بۆ ئەخوازین لە ڕێگەی بەڕێوەبردنی خود پێی دەگەین.

تەنها بۆ ماوەی (٣٠) ڕۆژ لە سەر ئەم ڕاهێنانە بەردەوام بین و هەر کات کەسی شکست دەستی بە وەسوەسە کرد بڵێین: (من ئیرادەیەکی بەهێزم هەیە).

١٠- باوەڕ بەخۆ بوون...

فیکر، هەست، خۆشی، تورەیی، هەڵچوون، ناخی خۆمان بەڕێوەبەرین، چونکە هەموو توانای کۆنترۆڵی خۆمان هەیە...

وێنای ئەم سیناریۆ بچووکە بکەن...

ژن و مێردێك لە کاتی شەرە قسە و توێژێکی توندان، دووان لە هاورێکانیان لە پشتی دەرگاوە چاوەڕێی کردنەوەی دەرگان، لە ئێستادا ئەم دوو کەسە پێگەکەیان چۆن بەرێوە ئەبەن؟ کەسێك لەمان کە دەرگاکە ئەکاتەوە بە خێرایی فیکر و ڕەفتار و ناخ و شێوەی ڕوخساری خۆی کۆنترۆڵ ئەکات، کاتێك میوانەکان دێنە ژوورەوە، کەسی دووەمیش بە دڵنیایی هەمان گۆڕانکاری ئەکات، هەرچەندە دۆخەکە کەمێك گۆڕاوە بەڵام تورەیی ڕاستی بە ناچاری کۆنترۆڵ کراوە، هەروەك ئەبینین ئێمە ئەتوانین خۆمان کۆنترۆڵ بکەین بەڵام بەستراوە بەوەی کە چەند پێویستمان بەم کۆنترۆڵ کردنە هەیە...

پشکنینی تەواو کارێکی ژیرانەیە بەڵام لە گەل ئەمەشدا پێویستە لاشەی خۆمان لە باشترین حاڵەتدا دابنێین، وەك هەموو جار وتراوە: مێشکی تەندروست لە لاشەی تەندروستدا باشتر کار ئەکات.

هەرگیز نەڵێین ئیرادەمان نیە یان ئیرادەمان لاوازە ،بەڵکو بڵێین من ئیرادەیەکی بەهێزم هەیە، جەختکردنەوە لە شتەکان و دڵنیایی و ئیجابی بوون ئەگۆڕێت بۆ وێنایەکی جوان لای هەموان و لە کۆتاییدا ئەنجامی باش ئەخولقێنێت.

چۆن ژیان دەگۆڕێت؟!

عبدالقادر حسين

من بیرم دەکردەوە، بەڵام بەهەڵە، هەنگاوم دەنا، بەڵام ئاراستەکەی نادیارو خراپ، بڕیارەکانی بەرەو پێش چوونی ژیانم، کەوتبووە دەست هەست و سۆزم، گرینگیم بەبیرکردنەوە دروستەکانی ئاوەزم نەدەدا، کاتێك هزرو بیرکردنەوەمان ببێتە ژێر دەستەو کۆیلەی هەست و سۆز دەبێ چ چاوەڕوانیەکی باش لە بەڕێوەبەرایەتی ئاوەزمان ببینین! کۆمەڵێك زانیاری کە ڕووکارێکی نامۆو ناتەواویان هەبوو، چوار دەوری هزرو بیرکردنەوەیان دابووم، بە هۆیانەوە ڕۆژگارێك بە سەر ژیانم تێپەڕی، نەمنیان بەرەو پێش برد، نەڕێگەیاندا ئاوەزم دروست بیربکاتەوە، من هەستم دەکرد بەهێزم، خاوەن توانام، خاوەن بیرۆکەی جوان، بەڵام نەمدەزانی چۆن لە ڕاستەقینەی ژیانم بەرجەستەیان بکەم، وە نەمدەزانی کەی ئەو کاتە دێ کە بتوانم تواناکانم، بیرۆکە جوان و کەم وێنەکانم بخەمە گەڕ وەك کارگەیەك، تاوەکو کۆمەڵگا سوود لە بەرهەمە ناوازەکانم ببینێت، منیش دڵسۆزبم وەك هاوڕێ دڵسۆزەکانم، چونکە ئەوان فێریانکردم گورج و گۆڵبم، کاربکەم، گرینگی بەکات بدەم، بە هیواوە بڕوانمە داهاتووم، ئەوان فێریان کردم چۆن تواناکانم بخەمە گەڕ، ئەوان هێزێك بوون، بیرۆکە جوان و بێنازەکانی منیان بە ئێوە ئاشناکرد، ئێستا بەهۆی دەستخستنی کۆمەڵێك زانیاری بە سوود، کە هێزی هەڵسانەوەی تواناکانی منیان هەبوو، ئەم کۆمەڵە زانیارییە لە ناو هزرو بیرکردنەوەم، وەکو گەڵاو گوڵی بەهار لە قەدە بەهێزەکانی خانەکانی ئاوەزم جێگیر بوون، وە کاتێك دەستکەوتی تر لە زانیاری کۆدەکەمەوە، وەکو نەسیمی بای ئەم بەهارە، وەك تیشکی ڕۆژی سپێدە، گوزەردەکەن بەناو هزرم، وەك لاوێکی قەشەنگ و جوانی ئەم بەهارە، لەئاوەزم جێگیردەبن، کەیف و سەفا دەکەن، لەو کاتەدا ڕۆحم ئاسودە دەبێت، ئیتر بیرکردنەوە لە گەیشتن بە هەر دەستکەوتێك مەحاڵ دەشکێنێت، بوونی نامێنێت، ئەم جۆرە

خۆشییە کە دڵ هەستی پێدەکات، جەوهەری خۆشییەکانە، ئەم جۆرە خۆشییە، بە پارەو جەمکردنی سەفتە دۆلار دەست ناکەوێت! ئەم دڵخۆشی و دەستکەوتانە، زۆری بەرهەمی هاورێ دڵسۆزەکانمانە، مەگەر دەکرێ بڵێین هاورێ بەوەفاکانمان، ناتوانن ببنە پاڵپشت و هاودەمی خەمەکانمان بن؟!، دەبێ دەرک بەوە بکەین کە کەسانێك هەن تەواو دڵسۆزن بۆمان، بۆیە نابێت کارێك بکەین کە هەست بە دڵسۆزی ئەوان نەکەین، چونکە ئەو کارە خیانەت کردنە لە هاورێکانمان، کەواتە ئێمە با دەست هەڵگرین لەو خورەوشتانەی کە تەنانەت خۆشمان پێیان رازی نین، هەر ئەم ئاکارو گوفتارانەیە، کە بۆتە رێگرێك و لە بەردەم بەرەو پێشچوونی ژیانمان وەستاوە، وەستان و لابردنی ئەم بەربەستە بەدەستی خۆمانە، کەواتە دەتوانین لایان بەرین، بەڵام رەنگە ئێمە تواناکانمان، وە بیرۆکە قەشەنگ و جوانەکانمان خۆشنەوێت، وە پێمان وایە هیچ کەسێك راو بۆچوونی ئێمە وەرناگرێت، وە ئامادە نییە هاودەم بێت لە چارەسەری کێشەکانمان، ئەمە بیرکردنەوەیەکی هەڵەیە، چونکە تواناکانمان و دڵسۆزی هاورێکانمان، هێزی چاککردنی خورەوشتی ئێمەیان هەیە، تەنها لە سەر ئێمە پێویستە بیربکەینەوە، کە چۆن بەرەو داهاتوویەکی باش هەنگاو بنێین، هەولبدەین هیواو متمانەمان بە تواناکانی خۆمان بەهێز بێت، خودای میهرەبان و کار بەجێ پێمان دەڵێت (بۆ سەرنجی نێو ناخی خۆتان نادەن) کەواتە با ئەم کارە ببێتە یەکێك لە پیشەکانمان، ئێمە بە هێزین بۆیە دەتوانین ئەو کارە بکەین، بەهێزی تواناکانمان، وەك ئازایەتی و چاو نەترسی شێر کەبۆ بەرامبەر دەردەکەوێت، ئەگەر ویستی گۆران لە خودی خۆمان پەروەردە بکەین، کەواتە دەسەلاتمان بەسەر گۆرینی باری ژیانماندا هەیە، ئەگەر میهرەبانی خودا رێگەمان پێبدات، بۆیە ئێمە بەهێزین، بەهێزیمان تواناکانمان

بە ئاگادێنێت، تواناکانمان توانای گۆرینی ژیانی ئێمەیان بۆ لوتکەی سەرکەوتنەکان هەیە، مەگەر ئێمە نامانەوێت گەورە ببینرێین،نامانەوێت لەلای خۆشەویستان، خۆشەویست دەربکەوین، لەلای ئەندامانی خێزانەکەمان، لەلای هاورێکانمان، مامۆستاکانمان، نامانەوێت بزانین کێ دڵسۆزمانە؟، کێ خەمخۆری رێگای تەنگانەمانە؟، کەواتە هەر لە ئێستاوە هەولدەدەین گورج و گۆڵبین، بە هێزبین، دەم بەخەندە و بەخۆشەویستییەوە بژین، وە گوێ بەو قسانە نادەین کە پێمان دەڵێن ئای ئەوە چییە؟ ئێوە گۆراون، دەڵێی دەتانەوێت کاروانی چاکان بگرن، خۆ ئێوە تا دوێنێ تەمەڵ بوون، ئەمانەو چەندین قسەی تر روبەروماندەبنەوە،بەڵام ئێستا ئێمە بە هێزین، بریاری گۆرانمان داوە، بۆیە نابێت ئەم جۆرە قسانە کاریگەری لە سەرمان بمێنێت، روگرژ نابین بەرامبەر ئەو کەسانەی کە ئەم جۆرە قسانەمان پێدەڵێن، ئێمەش زەردەخەنە دەکەین، وەکو ئەوان پێدەکەنین، هەوڵدەدەین بە یارمەتیەکانمان بۆیان، قەرەبووی گاڵتە پێکردنەکانیان بکەینەوە، تاوەکو هەست بە شەرمەزاری بکەن بەرامبەرمان، دەبێ بەر لە هەموو شتێك داواکاریەکانی دایك و باوکمان جێبەجێ بکەین، ئێمەش کارە جوانەکان دووبارە بکەینەوە، دەبێ هەوڵدەدین کەسە دڵسۆزەکان هاورێمان بن، با کەمێك لە هاورێکانمان پەرتووك بن، ئەمانە دڵسۆزدەبن بۆمان، هەمیشە رێگامان بۆ رۆشن دەکەنەوە، پێمان دەڵێن سەیرکەن ئەمەیە رێگە راستەکە، دەی برۆ، هاورێ دڵسۆزەکان، هەرگیز بە بیریان دانایەت کە خیانەتمان لێبکەن، مەگەر دەکرێ لەمان دڵسۆزتر خورەوشتەکانی رابردوومان بێت، کەواتە دەبێ بریاری خوێندنەوە بدەین، تاوەکو تێبگەین و پێبگەین، بۆیە ئێمەش چاوەروانی جوانەکانی کەسانێکین تاوەکو بیان خوێنینەوە، ژیان ناگۆرێت، مەگەر گۆرانکاری لە خورەوشت و گوفتارماندا روویدات.

من هەستم دەکرد بەهێزم، خاوەن توانام، خاوەن بیرۆکەی جوان، بەڵام نەمدەزانی چۆن لە راستەقینەی ژیانم بەرجەستەیان بکەم، وە نەمدەزانی کەی ئەو کاتە دێ کە بتوانم تواناکانم بیرۆکە جوان و کەم وێنەکانم بخەمە گەر وەك کارگەیەك، تاوەکو کۆمەڵگا سوود لە بەرهەمە ناوازەکانم ببینێت

گەوجاندنی ئەلیکترۆنی و کاریگەری لەسەر پەرەپێدان

عەلی ئیبراهیم حەسەن

کۆتایی سەدەی بیست و سەدەی بیست و یەک، تەکنەلۆجیا بەرەوپێشچوونی زۆر خێراو سەرسوڕهێنەری بەخۆوە بینیوە، تەکنەلۆجیا ئامێری کۆمپیتەر و ئینتەرنێت و سەتەلایت و مۆبایلی داهێنا، تەکنەلۆجیا جیهانی پان و بەرینی کردە گوندێکی بچوك، بەلاَم ئەوەی جێگەی داخە ڕۆژبەڕۆژ چەندین دیاردەی مەترسیدار و ماڵ وێرانکەر لە پاشماوەی جیهانگیری و پەرەسەندنی تەکنەلۆجیا سەرهەڵدەدەن، پێویستە لایەنی حکومی و پەرلەمان و کۆمەڵگای مەدەنی هەوڵی بەردەوام بدەن لە پێناو هوشیاری هاوڵاتیان و پاراستنیان لەم مەترسیانە، کە بریتین لەم دیاردانەی خوارەوە:

١- گەوجاندنی ئەلیکترۆنی لە ڕێگای مۆبایلەوە:

بەداخەوە بەهۆی چاوپۆشی و نەبونی یاساو ڕێنمایی تۆکمە بۆ کۆمپانیاکانی مۆبایل بە چەندەها شێواز پارەی هاوڵاتیان دەدزرێت، و هیچ چاودێریەکی وا لەسەر ئەم کۆمپانیانەو چۆنیەتی کارکردنیان نیە!؟

بۆ نمونە لە ڕێگەی یانسیب و ناردنی نامەی چەواشەکاری بۆ بەشداربوان بە شێوازی زۆر فێلاَوی کە گوایە فلان ئۆتۆمبیلت بۆ دەرچوە پیرۆزە!؟

ئەم ژمارە (؟؟؟) بنێرە دواتر دەبینیت تەنها پارە دزینە لە هاولاَتی و بەشداربوان و هیچی تر.

٢- گەوجاندنی ئەلیکترۆنی لە ڕێگەی تۆڕەکانی ئینتەرنێت:

بەهۆی کەمی شارەزایی زۆرێك لە بەشداربوانی ئینتەرنێت لە بواری هوشیاری یاسایی و بازرگانی ساڵانە بەهەزارەها ملیۆن دۆلار لە حسابی بانقی هاوڵاتیان دەدزرێت و پاسۆردەکانیان ئاشکرا دەکرێت و لەلایەن مافیای ئەلیکترۆنی حسابی بانقی چەندین دەوڵەمەند و خاوەن کار دەدزرێت، ئەمە بێجگە لە شێوازی تر کە لە فەیسبوك و تویتەر و تۆڕە کۆمەلاَیەتیەکان بەناوی هاوکاری و پێداویستی ئەنجام دەدرێت.

ماوەیەك بەر لە ئێستا ئافرەتێکی کوردی ڕۆژهەلاَتی کە دانیشتوی کەنەدایە بەناوی ڕێخراوی خێرخوازی و ناردنی نەخۆش هەزارەها دۆلاری نەخۆش و هاولاَتیانی شاری هەولێری دزی بەبێ ئەوەی هەست بە خۆیان بکەن!؟

بۆیە پێویستە هاولاَتیان شارەزابن لە پێش هەر مامەڵەو گرێبەستێك ڕاوێژ بە پارێزەر و کەسانی شارەزا بکەن، پێش ئەوەی ماڵ و سامانیان بدزرێت!؟

یاخود کۆمپانیایەك بەناوی ئەوەی ئەگەر چەند بەشداربوو بهێنی بڕی ئەو پارەی کە دەیدەی چەندین جار زیاد دەکات و دواتر دیاریەکیان لە دەرەوە بۆ دەهێنا گوایە بە بڕی چەند هەزار دۆلارە کەچی لە بازاڕی زێڕنگەرەکان دەتفرۆشت نرخی سەد دۆلاری زیاتری نەدەکرد.

٣- گەوجاندن و فێل لە پێشانگای ئۆتۆمبیلەکان:

هەفتانە لە هەواڵەکان دەبیستین لە فلاَنە شار و فلاَنە پێشانگا بڕی هەزارەها دۆلاری هاوڵاتیان دزرا، لە ڕێگەی مامەڵەی کڕین و فرۆشتنی ئۆتۆمبێل، کەچی لایەنە پەیوەندیدارەکان هیچ جۆرە بەرنامەیەکیان لەبەردەست نیە بۆ ڕێگرتنی ئەم جۆرە فێڵ و گەوجاندنە!؟

٤- گەوجاندن و فێل لە کۆمپانیاکانی (عقارات) نیشتەجێبوون:

بەهۆی خراپی مامەڵەی حکومەت لەگەڵ زەوی لە هەرێمی کوردستان و زۆر خراپی یاسای وەبەرهێنان و نەبونی چاودێری بەردەوامی پەرلەمان و ئیفلیجی داواکاری گشتی لە بابەتە گرنگ و پڕ بایەخەکان، گەورەترین تالاَن و دزی لە بواری وەبەرهێنانی زەوی نیشتەجێبون لە هەرێمی کوردستان دروست بووە!؟

ڕاسپاردەکانی سەرۆکی هەرێم تا ڕادەیەك توانی هەندێك بواری گەندەڵی کە لەنێویاندا لە بواری نیشتەجێبون و لەبن هێنانی زەوی دەستنیشان بکات کە زۆرێك لە پرۆژەکان وەستێنران، کەچی ئەم پرۆسەی چاکسازییە سەرۆکی هەرێم بە ئەنجامی دڵخۆشکەر نەگەیشت، چونکە نەبینرا ئەو دەستە شاراوانەی کە ملیۆنەها دۆلاریان لەم پرۆژانە بە بەرتیل و فێڵ و دزیکاری بردوە بدرێنە دادگا و مافی هاوڵاتیان و سامانی گشتیان لێوەربگیرێتەوە.

ئەوەتا بەرپرسێکی یەکێتی وەبەرهێنانی کوردستان (دەڵێت کە پرۆژە دراوەتە سەرمایەداری وەها کە ١٠٠ دۆلاری پێ نەبوە!؟)

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

زەڕەنگەری زەمان

Zaman goldsmith

بەسەرپەرشتی: حسێن بازرگان

بۆ زانین

کڕین و فرۆشتنمان بەپێی نرخی

ڕۆژو ئۆنسەی جیهانییە

ژمارەی مۆبایل: ٠٧٧٠١٥٨٧٥٩٥ - ٠٧٧٠١٥١٠٠٩٠ - ٠٧٥٠١٥١٠٠٩٠

سلێمانی - بازاڕی نەورۆز- خوار حەوزە وشکەکە

ناڵەشکێنە ١

باخوداو ناخوداکان

تۆفیق کەریم

نیازم بوو بەراڤەکردنی دیوانی مەحوی، تینوێتی خۆم لە کانیاوی ئەدەب بشکێنم، وەلێ کە تەفرەنجەی یەکەم بەیتی دیوانەکەیم دا:

لەم بەحری فیتنە بەڵکی نەجاتت بدا خودا
داوێنی باخودا بگرەو بەردە ناخودا

دەبینم هەڵشاخانم بەم شاخی ناڵەشکێنەدا تاقەت پرووکێنە، خۆ ئەگەر لەبری وی توانیبام بەچەند پلەیەکیشیدا هەلژنێم وا بزانە شەڕی حەوت (دێو)انی (دیوان)ەکەیم کردوە.

بۆیە لە چلەپۆپەی تەواوی دیوانەکەوە دابەزیمە دامێنی چەند بەیتێکیەوەو لە ئامێزیاندا ئۆقرەم گرت و ئەم چەپکە هەلاڵە و نێرگزانەم بۆ خۆم و خوێنەران چنیەوە.

پوختەی مانای شیعرەکە:

شاعیر دیوە بەدەکەی دنیای بە بەحری فیتنە شوبهاندوە جا بۆ رزگاربوون لێی داوا دەکات ئەتۆ تەنها لەخوا بپاڕێیتەوەو واز لە غەیری خودا بهێنیت.

چە ندمانایەکی نیوە بە یتی یەکەم:

دەبینینین دنیای چواندوە بە دەریایەك لە ئاشوب و ئاژاوە، چۆن دەڵێیت: بەحری خوێن، واتە بەلای مەحویەوە(رووە بەدەکەی) دنیا سەرتاپای شەڕ و ئاشوبە، جا بۆ ئەوەی تۆ لێی دەرباز بیت تەنها رێگەی خۆشەویستی خوایی بگرە.

مانایەکی دیکەی (بەحری فیتنە) کە لەشیعرەکەدا هاتووە دەریای (تاقیکردنەوە) و (بەڵایە) ئەو کاتە مەحوی دەڵێت: ئەم دنیا بۆ تاقیکردنەوە دروستکراوە جا بۆ ئەوەی لەو تاقیکردنەوەیە دەربچیت، داوێنی باخودا بگرەو بەردە ناخودا.

مانای سێیەمی فیتنە کە دەگونجێت مەحوی ئەوەشی مەبەست بێت مانا کوردیەکەیە کە فیتنە بە خەڵکی دوو زمان یان ئاژاوە نێرەوە دەوترێت: وەك (فلان سەری فیتنەکەیە).

چە ندمانایە کی نیوە بە یتی دووەم:

داوێنی باخودا بگرەو بەردە ناخودا

واتە: بۆ رزگاربونت لە (ئاشوب، بەڵا، تاقیکردنەوە، فیتنە) ی دنیا روو لە خوا بکە، جگە لە خودا بەردە، یان دەستەوداوێنی (باخودا) دۆستانی خوابەو دووربە لە (ناخودا) ناحەزانی خوا. یان پاڕانەوەت با تەنها لەو کەسە بێت کە هەموو شتێکی بەدەستە کە (خودایە) ئەوانەی هیچیان بەدەست نیە واز لە پاڕانەوە بهێنە لێیان.

مانای چوارەمی ئەوەیە با داوات هەر لە خاوەن کەشتیەکە (باخودا) بێت، واز لە کەشتێوانەکان (ناخودا) بهێنە، چونکە لە راستیدا هیچیان بەدەست نیە.

ئەمانە چەن مانایەکی هەریەك لەو دوو بەیتە بوون کە بە وردبونەوەیەکی کەم خوێنەر دەیانگاتێ، هەرچەندە من لە کاتی زیادە سەرەنجدان و رۆچونمدا دوو مانای دیکەم بۆ دەرکەوت، دڵنیاشم گەر زیادیان تێفکرین نهێنی دیکەشمان لا گەڵاڵە دەبن.

مانای یەکەم: ئەم بەیتە ئاماژەیەکی نیمچە شاراوەی تێدایە بۆ چیرۆکی یونس پێغەمبەر سەلامی خوای لێبێت، وەك لە قورئانی پیرۆزدا هاتووە، لەکاتی تیروپشکدا یونس دڵی بە کەشتیوانەکە (ناخودا) خۆش بوو نەهێڵێت ئەوی بەرکەوێت، چونکە کە بۆیەکەم جار یونسی بەرکەوت کەشتیوانەکە وتی ئەم کابرایە لە پیاو باش دەچێت و نابێت ئەمی بەرکەوێت، یونس پشت بەمە ئومێدێکی بەدی کرد، کەچی دوای دوبارەو سێ بارەی تیروپشکەکە هەر ئەوی بەرکەوت، واتە: (ناخودا) کەشتیوان هیچی پێنەکرا لە رزگارکرندیدا بۆیە ئومێدی یونس بە

کەشتیەوان لە جێی خۆیدا نەبوو، بەڵام پاش هەڵدانی بۆ ناو ئاوو قوتدانی لەلایەن نەهەنگەکەوە ئا لەوێدا بە راستی لە خودا پاڕایەوە لەگەڵ ئەو دەستەوداوێن بونەدا خوای گەورە لەو سێ تاریکیەدا (تاریکی شەو، تاریکی ناو ئاو، تاریکی نەهەنگ) بەهانایەوە چوو و نەجاتی دا.

گەر وردبینەوە لە بەیتەکە دەبینین دەستەواژە قورئانیەکان هەموو لە بەیتەکەی مەحویدا بە ئاشکرا وەکو (بەحر، فیتنە، نەجات) یان نیمچە ئاشکرا وەك (داوێن، باخودا، ناخودا) لە شیعرەکانی مەحویدا ناوبراون، مەحوی دەیەوێت بڵێت چاو لە چیرۆکی یونس پێغەمبەر بکە چونکە پێشەوایە لە خواناسین و گەیشتن بەخوادا، چونکە جگە لەخوا کەس بە هانایەوەیە نەگەشت بەڵام کە بەڕاستی هاواری لە خودا کرد رزگاری بوو، دنیاش بەحرەو تۆش تیایدا نغرۆ دەبیت و بۆیە هەر هاوار لە خودا بکە بارزگارت کات.

مانای دووەمی بەیتەکە دەگەڕێتەوە بۆ دیدە سۆفیگەریەکەی مەحوی بۆ شێوەی ژیان، کە شوێنکەوتوانی ئەو ڕێچکەیەوە زۆر لە پیاوچاکانی ئەو ڕێبازەش باوەڕیان وایە هەموو کەسێك لەم دنیایەدا دەبێت (دەستگیر) ێکی هەبێت، یان شێخێکی ببێت کەبەرەو خواناسین بیبات، گەر ئەوە نەبوو ناحەزی خوا کە شەیتانە بەرەو دوور لە خوایی دەیبات، وتەی بەناوبانگیشیان وەك ئیما غەزالی لەم بوارەدا دەیگێڕێتەوە ئەمەیە (من لم یکن له شیخا فکان شیخه الشیطان) ئەوی (پیر) دەستگیرێکی نەبوو، ئەوا شەیتان دەبێتە (پیر)ی.

مەحویش لەو ئاراستەوە دەڵێت تۆ هەر بە ناچاری دەبێت شوێنی کەسێك بکەویت (چاك یان خراپ) جا دەستەوداوێنی شێخێکی روو لە خودا بە بۆ ڕێنماکاری خۆت، واز لە شوێنکەوتنی پیاو خراپان بێنە.

من لەوەندە دووەستم و بەدوی مانای دیکەدا ناگەڕێم، لەسەر وردەکاریەکانیش ناچم چونکە بابەتەکەمان درێژەی کێشا، وابزانم بەوەندە خوێنەر لێم دەسەلمێنێت کە بەڕاستی شیعری مەحوی پڕ ماناو مەبەستە پڕ لە ڕەوانبێژی و ئاماژەی وردەکارانەیە، شاخێکی ناڵەشکێنەوەدەبێت شاخەوانی کارامە پیایدا هەڵزنێت.

دەتەوێت ببیت بەچی؟

م: ئیسماعیل نوری

وەك لای هەمووان ئاشکرایە لە وڵاتانی جیهانی سێیەمدا، سەرەنجامو ئایندەی خوێندکارەکانمان، وابەستەیە بە ئەنجامو نمرەی قۆناغی شەشەمی ئامادەییەوە، ئیدی حەزو ئارەزوو، نرخو بەهایەکی نییە لە هەڵبژاردنی پیشەی دوارۆژدا.. با پێکەوە ئەم کورتە چیرۆکە پڕ مانایە بخوێنینەوە، بۆئەوەی پلانێك بۆ ئایندەی خۆمان دابنێین‌و بزانین دەمانەوێت ببین بەچی؟

خوێندکارێك کە لە پۆلی شەشەمی ئامادەیی دەیخوێند، باوکی دکتۆر بوو، رۆژێکیان باوکی لێی دەپرسی‌و دەڵێت: کوڕی شیرینم دەتەوێت ببیت بەچی؟

کوڕەکەی کە خوێندکارێکی زیرەکەو بە نیازە نمرەیەکی باش بەدەستبهێنێت، بە شانازییەوە گوتی: دەمەوێت ببم بە دکتۆر.

باوکی لە وەڵامدا گوتی: «خەر»!

کوڕەکەی بە وەڵامەکەی باوکی زۆر سەرسام دەبێت، چونکە بە درێژایی ژیانی وشەیەکی لەو شێوەی لە باوکی نەبیستبوو.. تەنها یەك وشەی ناخۆشی پێنەگوتبوو..

هەربۆیە بەسەرسامییەوە گوتی: بۆچی بابەگیان، مەگەر دکتۆری پیشەیەکی خراپە؟

باوکی لە وەڵامدا گوتی: دووبارە لێت دەپرسمەوە: دەتەوێت ببی بەچی؟

کوڕەکەی کە زۆر حەزی لە پیشەی پزیشکی دەکرد: دووبارە وتی: دکتۆر!

باوکی بۆجاری دووەم پێی گوت: «خەر»!

دووبارە وەڵامەکەی باوکی کوڕەکەی تاساند، هەربۆیە پرسی: بابەگیان چ هەڵەیەکم کردووە؟ تکایە ئەگەر لە هەڵەدام ڕاستم بکەرەوە.. من لە منداڵییەوە خولیای ئەوەم کە ببمە دکتۆر!

باوکی بۆ جاری سێیەم لێی پرسی: دەتەوێت ببی بەچی؟

کوڕەکەی هەمان وەڵامی دایەوە..

باوکیشی بۆ جاری سێیەم پێی گوت: «خەر»!

کوڕەکەی گوتی: تکایە ئەگەر لە هەڵەدام ڕێنمونیم بکە، تۆ بە درێژایی (١٨) ساڵی تەمەنم یەك وشەی ناخۆشت پێنەگوتوم.. ئێستا ....

باوکی قسەکەی پێبڕی‌و گوتی: کوڕی ئەزیزم، من بە نیازبووم، ببم بە ئەنیشتاین، دواتر لە دکتوریا خۆم بینییەوە، گەر تۆ ئێستا بە نیاز بیت ببیت بە دکتور.. ئەوا لە حەماڵیدا خۆت دەبینییەوە!

کەواتە گەر ویستت ببیتە هەر شتێك، بەرزتر داوابکە، بۆئەوەی لانی کەم لە ئاواتەکەی خۆتدا خۆت ببینیتەوە!

گەر سەرنج بدەین پێغەمبەری پێشەوا (سەلامی خوای لێبێت) فێرمان دەکات، گەر داوای بەهەشتمان کرد لە خودای گەورە، داوای فیردەوس بکەین، کە بەرزترین شوێنی بەهەشتە..

دڵپیسیی نێوان ژن و مێرد

کۆمەڵناس: حەمەی ئەحمەد رەسوڵ

زۆرن ئـەو زانـاو دەروونـناسـانـەی کە پێناسی دڵپیسیان کـردووەو پێوەی سـەرقـاڵـبـوون، هـەیـانـە وتـوویـەتـی: دڵپیسی دەشێ روو بدات لەنێوان دوو کەس چ لە خێزاندا بن چ لە قۆناغی دڵداری و دەزگیرانێتیدا بن، کە ئەگەر ئاساییبوو نەگەیشتە حاڵەتی گومانکردن و بێباوەڕی و بێمتمانەیی، ئەگەر لە ماوەی هەفتە یان دوو هەفتەی خایاند، ئـەوا دەکرێت بە دۆخ یان حاڵەتێکی سۆزداری و پاسەوانێتی پەیوەندییەکی خۆشەویستی دابنرێت و رەنگە لەبەر جوانی و شۆخ و شەنگی کەسی بەرامبەر بێت، رەنگە لەبەر ترسی فەوتاندن و مەیسەر نەبوونی پرۆسەی هاوسەرگیری بێت لەنێوان دوو دڵداردا، بەڵام هەیانە دەڵـێـت دڵپیسی نەخۆشییە، چونکە گەیشتۆتە ئەو دۆخەی کە سنوورەکانەی ئـەو چەمکانەی سـەرەوەی تێپەڕاند، بـۆیـە چـووەتـە قـۆنـاغـی نەخۆشیی دەروونییەوەو پێویستە کەسی دڵپیس سـەردانـی پزیشکی دەروونـیـی تایبەت بکات و دەرمانی چارەسەری وەربگرێت..

دڵپیسی دیـاردەیـەو لـە زۆربـەی کۆمەڵگاکاندا هەبووە، دیارە تاکی کوردیش لەم دیاردە نەگریسە بێبەش نەبووە، وا تێدەگەین کە ئەم دیاردەیە نەخۆشی بێت نەك دۆخ و حاڵەتێکی ئاسایی، چونکە کەسی دڵپیس گومان لە هەموو کەسێك و شتێکی دەوروبـەری خـۆی ئـەکـات، جاروبار ئەشێ کە هاوسەرێك پێکەنینی هـاوسـەرەکـەی لـەگـەڵ بێگانەیەکدا قبوڵنەبێت یـان چوونە دەرەوەی بە تەنیای قبوڵ نەبێ، خـۆڕازانـدنـەوەو خۆجوانکردنی ژنەکەی نیگەرانی بکات، بەڵام ئەگەر ئەم حاڵەتە بەردەوام نەبوو زوو هاتەوە دۆخی جاران و بەدیالۆگ کردنی نێوانیان دووبارە نەبۆوە ئەوا ئەم دڵپیسییە جۆرێکە لە غیرەی سروشتی و گوزارشتە لە خۆشەویستی، بەڵام دڵپیسی گوماناوی لە هەموو شتێکی هاوسەر ئـەوا ئەمە نەخۆشییەو ماڵوێرانییە، چونکە متمانەو بـڕوابـوون بەیەکتر ناهێڵێ.. دڵپیسی نەخۆشییەکە کەسانی نارۆشنبیرو نەزان و نامەدەنی دووچاری ئـەبـنـەوەو لـە نـاو ئـەوانـدا تەشەنەی کردووە، چونکە کەللەڕەقن و گومان لە هەموو کەسێك ئەکەن و خۆیان پیسن و داوێن پیسی ئەکەن بۆیە وا ئەزانن کە هاوسەرەکەشیان کە ئەچێت بۆ بازاڕ یان بۆ دەوام، ئەوا داوێن پیسی ئەکەن.

دڵپیسی شتێکی زۆر خراپەو گرێی دەروونییە، کە لە مرۆڤدا پەیدا ئەبێ و چارەسەرکردنیشی کارێکی زۆر زەحمەتە

بەتایبەت لەم رۆژگارەدا، چونکە کەس بڕوای بە کەس نەماوەو کاری لەشفرۆشی ژنانیش زۆر بەربلاو بۆتەوەو بە ئاسانی بەهۆی مۆبایلەوە پەیوەندی دروست ئەکرێ و کاری سێکسیش زۆر ئاسانترە وەك لە جاران، بەڵام ئەگەر مرۆڤ توانی هاوسەرێکی چاك و ڕێکوپێك بدۆزێتەوە ئەوا متمانەشیان بەیەکتر زیاتر ئەبێ وریزو خۆشەویستی ئەگەر هەبوو، کاری خیانەتیش سەرهەڵنادات کەوا لەلایەکیان بکات، دڵپیس بێ..

دڵپیسی دوو هۆکار دروستی ئەکات، یەکەم نەبوونی متمانەو بڕوابەخۆبوون، دووەمیش، خۆشەویستی لەڕادەبەدەر کە ئەویش نەخۆشییەو وەسواسی و زێدەڕەوی و حەساسییەت دروست ئەکات، بۆ وێنە کەسێك متمانەی بە خوشك یان ژنی خۆی نەبێت و ئینجا زۆریشی خۆش بوێت، غیرەی لێئەکات و ئەمەش پەرە ئەسێنێ تا ئەبێتە دڵپیسی و ئیتر شەڕوشۆڕ لەسەر ژیانی یەکتر دروست ئەبێ، ئەو کەسەش کە متمانەی کەمە بێگومان گرێی دەروونی یان جۆرە نەخۆشییەکی دەروونی لەگەڵدایە، چونکە گومان لە هەڵسوکەوتی ئاسایی کەسی بەرامبەر ئەکات. ئەمەش ترسناکەو ڕەنگە ئەنجامی خراپ و کارەساتی لێبکەوێتەوە، چونکە ڕەنگە پیاوی دڵپیس ژنەکەی و کچی خۆی یان خوشکەکەی خۆی لەسەر دڵپیسی و بکوژێت.

دڵپیسی، نەخۆشییەو لەو کەسانەدا دروستئەبێ کە پەروەردەی خێزانیان ئاڵۆزەو بێسەروبەرەیە بووە، شەڕوشۆڕ هەبووەو متمانەو خۆشەویستی نێوان دایك و باوکەکە کەمبووە یان هەر نەبووە، نەزانی و نزمی ئاستی رۆشنبیری و هزری خێڵەکی هۆکارن بۆ ئەوەی کە تاکی بێ متمانەو باوڕ پەروەردە بکەن، بێ متمانەیی بەرامبەر بە رەگەزی دووەم، وا لە مرۆڤ ئەکات کە بیر لە شتی وەهمی و خەیاڵیکی بێ بنەما بکاتەوە، مرۆڤی ئاست نزم و خێڵەکی ڕاستی لێ ونبووە بە چەواشەیی تەماشای دەوروبەری ئەکات وبۆ وێنە کە ئافرەت چووە دەرەوەو ماکیاژی کرد وا ئەزانێ خۆی بۆ کاری سێکسی و داوێن پیسی ئەڕازێنێتەوە. دڵپیسی دوو جۆرە، یەکێکیان ئەوە حاڵەتە کە گومان لە کەسی بەرامبەر ئەکرێت بەڵام بنەما هەیەو هۆکارەکە ئاشکرایە چونکە ڕەفتار یان قسە یان شتێك بینراوەو لەسەر بناغەیەك دڵپیسی لەکەسی نزیك یان خۆشەویست ئەکرێت و ئەمەش ناکرێت بە نەخۆشی ناو ببرێت بەڵام ئەوەی کە ئەبێتە دیاردەیەکی ناوازە یان کەسەکە نەخۆشی پارانۆیای لەگەڵدایە کە ڕۆڵێکی گەورە ئەگێرێت و دڵپیس وا لێدەکات کە گومان لە هەموو شتێك بکات، بەبێ ئەوەی هیچ بنەمایەك لە ئارادا بێ، لە هەموو کەسێك یان ڕەفتارێك یان شتێکی نزیك بە ئەو گومان و شکی هەیە، وا ئەزانێ هەموو قسەو کردەوەیەك دژ بەو ئەکرێ و ئاراستەی ئەو ئەکرێت ئەمەش خەسڵەتی کەسایەتی نەخۆشی پارانۆیایە. هەروەها لەو پرسەدا کە دەڵێت، ئایا دڵپیسی لای کامیان زۆرترە، لای پیاو یان ژن؟

هەندێك دەڵێن، لای پیاوی کورد زۆرترە چونکە ئەم کۆمەڵگایەی ئێمە پیاوسالارییەو مێرد خۆی بە ئاغای ژنەکەی و ماڵەکەی ئەزانێ و ئەیەوێت فەرمان دەرکات و لە هەموو ڕەفتارێکی ژنەکەی بپرسێتەوە. پیاوی کورد زۆربەیان دڵیان لە ژنەکانیان پیسەو من هاوڕێکانم زۆربەیان بەدەست ئەو حاڵەتەوە ئەناڵێنن و هیچ چارەسەرێکیشیان نییە بە بەردەوامی شەڕیانەو هەندێکیان بەزۆرەملێ داوای تەڵاقیان کردووە. پیاوان زۆرتر دڵیان پیسە، چونکە ئەزانن کە ژنان زوو هەڵئەخەڵەتێن و کاری خراپەیان لەگەڵدا ئەکرێت، پیاوان سەرچاوەی دروستبوونی دیاردەی دڵپیسین و ژنانیشیان فێرکردووەو ناچارە دڵی لە مێردەکەی پیس بێت. هەندێکی دیکە دەڵێن، پیاو و ژن وەکو یەك هەن کە دڵپیس بن و ڕێژەکەیان لەیەکەوە نزیکە، هەروەها هەندێکیتر دەڵێن: ژنان زۆرتر دڵیان لە مێردەکەیان پیسە، چونکە حەز ناکەن ژنی دووەمیان بەسەر بێت، حەزیان لە خیانەت نییە، بەتایبەت لەو دۆخانەدا کە باری ئابووری مێردەکانیان باشەو قۆزو جوان و گەنجیشن.. ژنی کوردیش لەبەرئەوەی زۆر چەوساونەتەوەو مەینەتی و دەردەسەریان چەشتووە متمانەو بڕوایان بە پیاو نەماوە، بۆیە ئەوان هەمیشە دڵیان لە مێردەکەیان پیسەو زۆرێك هەن دەڵێن، لەنێو ژنانی کوردا وا باوە کە زۆرینەیان دڵپیسن.

دواجار ئایا چارەسەری دڵپیسی چییە؟ بەڕای کۆمەڵناسان، پێویستە هەر لەسەرەتاوە هیچ لەو هاوسەرانە دڵپیسی لەیەکتر قبوڵ نەکەن چونکە چارەسەری نییەو ژیان لە یەکتر ئەکەن بە دۆزەخ، بگرە تەڵاق و قسەوقسەڵۆکی خەڵکی باشترە لەوەی لەگەڵ کەسی دڵپیس یان ڕەزیل و پیسکەدا ژیان بەریتەسەر. چارەسەریش ئەوەیە کە بڕواو متمانەی زۆرتریان بەیەکتر هەبێ، هیچ شتێك لەیەکتر نەشارنەوەو پرس بە یەکتر بکەن، خۆشەویستی زیاتریش بۆ یەکتر دەرببڕن، نەك زوو زوو شەڕش بکەن. چارەسەر ئەوەیە کە بەتایبەت کچەکانمان ئەوەبان بۆ روون ببێتەوە کە ئایا ئەو کوڕەی شووی پێئەکەن ئەگەر دڵپیسە ئەوا بەهیچ جۆرێك شوو نەکەن. دڵپیس پێویستە چارەسەری خۆی بکات یان با زەواج نەکات باشترە. تاکی دڵپیس پێویستە بچێتە لای پزیشك و ئەو نەخۆشییەی چارە بکات بۆ ئەوەی کۆمەڵگا بەتەواوی تووشی ئیفلیجی نەکات. زۆرێك هەن دەڵێن، ئەم دیاردەیە پێی ناوترێ نەخۆشی و شتێکی ئاساییەو ئیتر چارەسەر بۆچی؟ بەڵام بۆ چارەسەری ئەو دڵپیسییەی گرێدراوە بە نەخۆشی پارانۆیا، لەبەرئەوەی ڕادەی گومانی زۆر بەرزەو بڕوای بە هاوسەرەکەی نییە، پێویستە کە سەردانی پزیشکی دەروونی بکات و دانیشتن و جەلساتی لەگەڵدا بکرێ و دەرمانی تایبەت وەربگرێت.

د. دانا علی صالح
مامۆستای زانستە ڕامیارییەکان
زانکۆی سلێمانی

ئینتەرنێت و ڕۆڵی لە گۆڕانکارییە سیاسییەکاندا

دەستپێك..

لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا ئینتەرنێت دایكی هۆكارەكانی گەیاندنە و گرنگترینیشیانە، چونكە بووەتە میكانیزمی سەرەكیی گەیاندن و زانیاری و زانست و ململانێ و هاوكاری و لایەنە جیاوازەكانی تری ژیان لەسەر ئاستی خودی تاك و كۆمەڵگە بەگشتی، ئەمە وێڕای ئەوەی كە ئینتەرنێت بەو هەموو خزمەتگوزارییەی پێشكەشی دەكات توانیویەتی شێوازی ژیانی سیاسی و كۆمەڵایەتی و كاری پیشەیی و ڕێكخراوەیی و شێوازی بەڕێوەبردنی كاروبارە حكومی و نا حكومییەكانیش بگۆڕێت و بەرەو پێشی ببات، تەنانەت جۆری جەنگەكان و پەیوەندیی سەربازی و ململانێكانیش بردۆتە قۆناغێكی نوێوە و بەمەش زۆر لە بیردۆزە كلاسیكییەكان پێویستیان بە گۆڕانكارییە و پێویستە جارێكی تر دابڕێژرێتەوە.

ئەوەی ئێمە لێرەدا تیشكی دەخەینە سەر كاریگەریی ئینتەرنێتە لەسەر گۆڕانكارییە سیاسییەكان لەسەر ئاستی سیاسەتی نێودەوڵەتی و هەرێمی كاریگەریی لەسەر ڕەوتی گۆڕانكارییە سیاسییەكان و ئاراستەی تاكەكان و كۆمەڵگە و بڕیار بەدەستتنانیش.

سەرەتا با بزانین ئینتەرنێت (Internet) چییە؟

(Internet) كورتكراوەی (International- Network)ە.

بریتییە لە ملیۆنەها تۆڕی پێكەوە بەستراو بەشێوەیەكی نا توندو تۆڵ، كە دامەزراوەی ئێكان بەڕێوەی دەبات، لقی سەرەكیی نییەو خزمەتگوزارییەكانی بەشێوەیەكی مەركەزی پێشكەش ناكرێن، یەك پێرستی گشتگیریشی نییە كە پێمان بڵێت چیی تێدا دەست دەكەوێت.

كێ ئینتەرنێتی داهێنا؟

ویلایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا دایهێنا لە ساڵی ١٩٦٩، سەرەتا تا ساڵی ١٩٨٦ بۆ مەبەستی سەربازی لە چوارچێوەی جەنگی سارددا بەكاری دەهێنا كە بە (Arpanet) ناو دەبرا. لەو ساڵەوە خزمەتگوزارییەكانی بۆ لایەنی زانستی بەكار هێنرا.

دواتر لە ساڵی ١٩٩٠ وە تا ئێستا بواری بەكارهێنانی فراوان بوو بۆ بوارەكانی بازرگانی و دارایی و گەیاندن تەنانەت لەلایەن تاك و دامەزراوەكانەوە.

بەڵام (WWW) «World Wide Web“ وەك خزمەتگوزارییەك لە ساڵی ١٩٩٠ داهێنرا و ئینتەرنێتی هێنایە نێو كۆمپانیا و ماڵەكانەوە و بەكارهێنانەكانی فراوان كرد.

جگە لەمە چەند خزمەتگوزارییەكی تر هەن كە بریتین لە:

ئینترانێت (Intranet)
ئیکسترانێت (Extranet)
بروتوکولاتی (TCP/IP)

ئینتەرنێت لە لایەن دامەزراوەی (Internet Cooperation to Assigned Names And Numbers Ican) (١٩٩٨) ەوە بەڕێوەدەبرێت.

نەوەی ئایندەی ئینتەرنێت "Next Generation Internet"چییە؟

نەوەی دووەمی ئینتەرنێت بەڕێوەیە کە لە ساڵی (٢٠٠٤) ەوە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دەستپێکردوە، لە ڕێگای کۆمەڵێك دامەزراوەوە کە ئامانجیان سوود نییە، زیاتر لە (١٨٠) زانکۆی ئەمریکی سەرۆکایەتیی ئەم پرۆژەیە دەکەن، ئەمە وێڕای (٦٠) کۆمپانیای بازرگانی.

ئەم پرۆژەیە بەکارهێنانێکی زانیاری و پەیوەندی ئامێزی بەهێزو تواناتر و ئەمینتر دەڕەخسێنێت لەوەی کە ئێستا هەیە، بەتایبەت لەوەی کە پەیوەندیی بە پارێزراوی و خێرایی گواستنەوەی زانیاری و داتاکانەوە هەیە، کە هەزاران هێندەی ئەو ئینتەرنێتەوە ئێستایە!

پەرەسەندنی ئینتەرنێت: ئەو پەرەسەندنە خێرایەی کە ئینتەرنێت بەخۆیەوە بینیوە لە خێرایی پەرەسەندنی هەموو هۆکارێکی تری گەیاندن زیاترە.

ڕادیۆ پێویستی بە (٣٨) ساڵ بوو بۆ گەیشتن بە (٥٠) ملیۆن مرۆڤ لە (USA) تەلەفزیۆنیش پێویستی بە (١٣) ساڵ بوو، ئەمە لە کاتێکدا کە ئینتەرنێت تەنها بە (٤) ساڵ بوو بۆ ئەوە.

گرنگترین تایبەتمەندییەکانی ئینتەرنێت لەڕووی گەیاندنەوە:

١- کارلێککردن: واتە تاك و گروپ و بارت و یەکەکان و تاد، والێکردووە بتوانن ڕاستەخۆ قسەوباس و پەیوەندی و زانیاری و داتا ئاڵوگۆڕبکەن.

٢- خێرایی و نوێکردنەوە: واتە ڕاستەوخۆ پەیوەمدیی دەکەیت و دەتوانیت زانیارییەکان وبەرنامەکانت ئەپدەیت بکەیتەوە سات لە دوای سات.

٣- مەلتیمیدیا و پەیوەندیی بەردەوام و ئاسانی: واتە بەچەند کەناڵێك دەتوانیت پەیوەدیی بکەیت هەر لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت، بەشێوەیەکی بەردەوام، واتە ئینتەرنێت ناخەوێت، بەڵکو بەردەوام (٢٤) کاتژمێر) شەو و ڕۆژ بوونی هەیە، جگە لەمە بەکارهێنانی ئاسانە و پێویستی بە شارەزاییەکی زۆر نییە، بەڵکو هەندێکجار کەسانی نەخوێندەواریش بە ماوەیەکی کەم فێری بەکاهێنانی دەبن.

٤- فرەکەناڵی: هەموو میدیا و دامەزراوە یەکەکان و چالاکییەکانیان دەڕژێنەوە ئینتەرنێت و تۆ دەتوانیت ئەوەی دەتەوێت هەڵیبژێریت و سوودی لێ وەربگریت، واتە ئازادیی هەڵبژاردنت هەیە، جگە لەمە تۆ دەتوانیت لە ڕێگەی کۆمپیوتەرەکەتەوە یان لە ڕێگەی مۆبایلەکەتەوە یاخود هەر ئامێرێکی تری گەیاننەوە ئینتەرنێت بەکاربهێنیت.

٥- تەحەککومکردن: هەر خودی بەکاربەری ئینتەرنێت خۆی تەحەککوم دەکات بە کات و شوێن و جۆر و ئاستی ئەو بابەتەی کە دەیەوێت لەڕێگەی ئینتەنێتەوە دەست بکەوێت، بەڵام کەناڵەکانی تری میدیاو پەیوەندیی ئەو تایبەتمەندییەیان نییە، بۆ نموونە ڕادیۆ یان تەلەفزیۆن.

گرنگترین خزمەتگوزارییەکانی ئینتەرنێت

١- (Web) یان (World Wide Web) تۆڕی فراوانی جیهانی، کە ئاسانکارییەکی زۆری کردووە بۆ گەیشتن بە زانیاری و داتاکان و دامەزراوە یەکەکان.

٢- ((E-Mail)) تەنها ساڵی ٢٠٠٩ (٩٠ترلیۆن) نامەی ئیلکترونی نێرراوە، واتە: (٩٠،٠٠٠) ملیار نامە.

٣- کڕین و فرۆشتن و بازرگانی ئیلکترۆنی.

٤- پەیوەندیی (Telnet)

٥- پرۆتۆکۆلی فایل گواستنەوە ((File Transfer Protocol) FTP)

٦- گروپی گفتوگۆ (Discussion Group)

٧- هەواڵ و ریکلام و یاری و ڕێنمایی پزیشکی و گەشتیاری.

٨- فێربوون لەدوورەوە.

٩- (Chat) و (Live Voice) و (Electronic Conference)

١٠- تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانی تری وەك:

أ- سایتی (Facebook) ژمارەی بەکارهێنی لە ئابی ٢٠٠٨دا تەنها ١٠٠ ملیۆن بووە، ئەم ژمارەیە لە مانگی پێنجی ٢٠١٠دا هەڵکشاوە بۆ (٥٠٠) ملیۆن. نیوەیان ڕۆژانە سەیری پەیجەکەیان دەکەن.

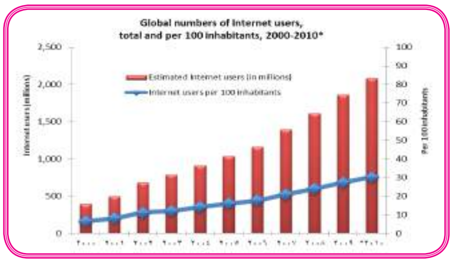
ب- سایتی (Flicker) (٢٠٠٤) . سەیڤکردنی ٤ ملیۆن وێنە تەنها لە ٢٠٠٩.

ج- سایتی (QQ) (١٩٩٨)

د- سایتی (YouTube) (٢٠٠٥) . ڕۆژانە ١ ملیار گرتەی ڤیدیۆیی لێوەی سەیر دەکرێت.

هـ- سایتی (Twitter) (٢٠٠٦)

المدونات (Blog)



بەپێی ئەو داتایە لە ساڵی (٢٠٠٠)دا (٣٩٤) ملیۆن کەس بەکارهێنەری ئینتەرنێت هەبووە لە جیهاندا، ئەو ڕێژەیە لە ساڵی (٢٠٠٥)دا بۆ (١،٠٣٦) ملیار و لە ساڵی ٢٠١٠دا بۆ (٢،٠٨٤) ملیار کەس

بەرز بووەتەوە.

واتە بەرێژەی (٦٪ بۆ ١٦٪ بۆ ٣٠٪) بەپێی ئەو ساڵانە.

بەڵام ئەم ڕێژەیە یەکسان نییە لە نێوان جیهانی باکور و باشوردا.

لە جیهانی پێشکەوتوو لە ساڵی ٢٠١٠ ٧١٪ دانیشتوانیان ئینتەرنێتیان بەکارهێناوە، ئەمە لە کاتێکدا ئەو ڕێژەیە لە جیهانی باشووردا لە ٢١٪ تێپەڕی نەکردووە.

کاریگەرییە سیاسییەکانی ئینتەرنێت

یەکەم: خێراکردنی کارلێکە سیاسییەکان وکارو کاردانەوەو دەرهاویشتەی ڕووداوە سیاسییەکان.

ئەمەش لە ڕێگەی:

١- گۆڕینی بواری کاری میدیایی و گەیاندن لە کلاسیکییەوە بۆ بوارێکی پەرەسەندووی زیندوو.

ئەمەش چەند دەرهاویشتەیەکی هەبوو، لەوانە:

أ- دەرکەوتن و پەرەسەندنی ڕاگەیاندنی ئێلکترۆنی کە سەرەکیشا بۆ ئازادبوونی گەلان لە ڕاگەیاندنێکی ئاراستەکراوی فەرمی. ئازادییەکەش بواری ئازادیی ناردن و وەرگرتنیشی گرتەوە.

ب- دەستکەوتنی زانیاریی نوێ لە سەرچاوەی ڕاستەخۆوە لەسەر هەر بابەتێکی خوازراو و هەنوکەیی.

ج- ئاسانیی گەیاندنی زانیاری و هەواڵ بۆ جەماوەر دوور لە هەژموونی دەسەڵات و بازرگانە پاوانخوازەکانی میدیا. (بۆیە ٩٠٪ی خوێنکارانی زانکۆ لە میسر لە ئینتەرنێتەوە هەواڵەکانی شۆڕشەکەیان وەردەگرت لە بەرامبەر ١٠٪ بۆ تەلەفزیۆن).

د- توانای گەیاندنی پەیامی میدیایی بەوشێوەیەی کە نێرەر دەیەوێت نەک بەوشێوەیەی کە ئیمبراتۆرەکانی میدیا دەیانەوێت و بەو شێوەیەی خزمەتی بەرژەوەندیی خۆیان دەکات مۆنتاجی دەکەن، بەڵکو هەندێکجار بە پێچەوانەی پەیامی نێرەرەوە دەرهێنان بۆ هەواڵەکە دەکەن.

هـ- هەرزانیی کرێی پەیوەندیکردن، بەشێوەیەك کە زۆینە یان کۆی خەڵك بتوانن بەو کارە هەستن و هەمووشیان لە زانیارییەکاندا بەشداربن.

ئەمەش وادەکات هاوڵاتی بتوانێت ڕۆڵی چاودێری ڕاستەوخۆ بگێڕێت بەسەر دەسەڵات و گۆڕانکارییەکان و تەنانەت ڕاگەیاندنی فەرمی و حیزبیشدا، ئەمە وێڕای بەدواداچوونی کارە سیاسی و بازرگانییەکان بە شێوەیەك کە لەپێشدا نەبووە.

٢- کاریگەریی ڕاستەوخۆ لەسەر ڕای گشتیی نێوخۆیی و جیهانی، لە ڕێگەی ئەو زانیاریانەی کە بەبەردەوامی سنورەکان لەکاتێکی کورتدا یان ڕاستەوخۆ دەگوێزنەوە بۆ ناوخۆ و جیهان.

لێرەوە دەرکەوتنی (هاوڵاتیی ڕۆژنامەنووس یان ڕۆژنامەنوسی شەقام) دیاردەیەکی نوێیە و گەنجانیش پێشڕەویی ئەو گۆڕانکارییەن و بۆ ئەمەش ئینتەرنێت میکانیزمی سەرەکیی کارەکانیان و بڵاوکرنەوەیانە.

لێرەوە ڕووداوە سیاسییەکانی وڵاتێك دەتوانن کاریگەریی ڕاستەخۆ یان ناڕاستەخۆ لەسەر پرۆسەی سیاسی وڵاتانێکی تر جێبهێڵن. هەروەها بڕیارێکی سیاسی یان ئابوری کە لە جێگایەکی دوورەوە دەدرێت دەکرێت شوێنەواری خۆی بەشێوەیەکی ڕاستەخۆ یان ناڕاستەخۆ لەسەر ژیان و ڕەوتی کارو شێوازی بیرکردنەوەی ملیۆنەها خەڵکی وڵاتانێکی تر جێبهێڵێت.

ڕووداوەکانی شۆڕشەکانی تونس و میسر لە سەرەتای ٢٠١١ و کاریگەرییان لەسەر گۆڕانکاری و ڕاپەڕینەکانی یەمەن و لیبیا و سوریا و وڵاتانی تر و چاکسازییەکانی ئوردون و مەغریب و جەزائیر و مەغریب و ..هتد، باشترین بەڵگەی ئەو کاریگەرییانەن.

ڕێگری لە کاریگەرییەکانی ئینتەرنێت دەکرێت؟

ڕێژەی زیادبوونی بەکارهێنانی ئینتەرنێت (بە ملیۆن) و ڕێژەی سەدی

ساڵ	٢٠٠٥	٢٠٠٦	٢٠٠٧	٢٠٠٨	٢٠٠٩	٢٠١٠	٢٠١١
وڵاتانی عەرەبی بە ملیۆن	٢٥	٣٥	٤٦	٥٩	٧٣	٨٥	١٠٥
بە ڕێژەی سەدی	٨,١	١٠,٩	١٤,٠	١٧,٦	٢١,٢	٢٤,١	٢٩,١

دووەم: تواناگەلێکی زۆری بەخشی بە هێزە ناحکومییەکان و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەیمەدەدنیلە ڕووی:

١- پەیکەری ڕێکخستن.

٢- کارڕاگەیاندن.

٣- خەباتی سیاسی.

سێیەم: دەتوانێت بەخێرایی کاریگەری لەسەر پەیوەندییە نێودەوڵەتییەکان و پێکهێنەرەکانی کەسێتیی نەتەوەیی گەلان و سیاسەتی دەرەکیی وڵاتان و سیاسەتی نێودەوڵەتی بەگشتی بەجێ بهێڵێت.

کەواتە:

ئینتەرنێت کاریگەریی ڕاستەخۆ و ناڕاستەوخۆ لەسەر گۆڕانکارییە سیاسییەکان جێ دەهێڵێت، بە شێوازێك کە ئەو کاریگەرییانە سنورەکان ببەزێنن و کاردانەوەکانیان خێراو فرەئاست بن.

سیماو دیاردە ناشارستانیەکانی کۆمەڵگەمان!

ن: شوان ڕابەر

ئـەگـەر تـەمـاشـای نـاوشـارو شارۆچکەکانی کوردستان بکەین، کۆمەڵێ دیاردەو سیماو روخساری بەدو ناشیرینو ناشارستانی دەبینین، کە بریتین لە شتی خراپو قێزەون، و گوناهو نـارەوان و مایەی زیان و مەترسین، پێویستیان بە گۆران و چارە سەر هەیە، لێرەدا ئاماژە بە هەندێکیان دەدەین:

١- تاسە دروستکردن بەبێ هۆ لە کوچەو کۆڵانو سەر شەقامەکان.

٢- جادەهەڵکەندن بەناوی وایە رو بۆری و ئـاوراکێشان...... پاشان چاك ناکرێتەوە و دەبێتەمایەی کێشە و گرفت بۆ خەڵکی.

٣- ئـاوبـەردانـەوە سـەر جـادە و ئاوەرۆکان و بە فیرۆدانی.

٤- لەپێش مـاڵانـدا زبڵ و خاشاك فرێدەدرێت، بەمەش پێش ماڵو جادەکان پیس دەکرێت.

٥- مامەڵەکردنی خراپ لەگەڵ ژینگە پارێزەکان و سوکایەتی پێکردنیان.

٦- کارگوزاری شارەوانی: پێویستە کاری خۆی بەرێکی ئەنجام بداو، پارە لە خەڵکی وەرنەگرێ.

٧- کێشەی گوفەك دروستکردن: لەپێش ماڵان، لەکەندو کۆڵانان زۆرە.

٨- کێشەی کەلاوە: پێویستە لەکۆڵانان کەلاوە دروست نەکرێ، منداڵ نەچنە ئەوێ، شتی فرێ نەدرێتێ، ئاگری لێ نەکرێتەوە، بڵاو نەکرێتەوە.

٩- خانوو بەرزکردنەوە بەسەر یەکتریدا، خەڵکی نیگەران وهەراسان دەکات.

١٠- تەماشاکردنی دەرو دراوسێ لەهەر شوێنێکی ماڵەوەبێ.

١١- دەرگا نزمکردن و، دەرگا کردنەوە بەرووی دەرەوە بە جۆرێ کە ناو ماڵەوە دیارە.

١٢- شت نوسین لەسەر دەرو دیواران و شوێنەکان.

١٣- تۆری تەلەفۆن: لە هەندێ شوێن وایەری تەلەفۆنات پەرشو بڵاو و نزمو ئالۆزو جەنجاڵە.

١٤- کارەبا لەیەکتر دزین ولە یەکتر برینو وەرگرتن.

١٥- دانیشتن لەکۆڵان و خەڵك هەراسانکردن: وەك دانیشتنی گەنجان، ئافرەتان، منداڵان... هتد.

١٦- شت فرێدان: لە ئۆتۆمبیلەوە بۆ سەرجادەکان، لە پارکو شوێنە گشتیەکان.

١٧- قۆرت لێدان: لەسەرجادان، لەلێواری جادەکان، لەکوچەو کۆڵان.

١٨- هەڵرشتنی مەوادی بینایەکان لەسەر جادەو لە کوچە و کۆڵانان، بە جێ هێشتنی پاشماوەکان.

١٩- برینی داروردەختی ناو ماڵ و شارو ئاوەدانی.

٢٠- کون کردنی بۆری ئاوەکانی سەرجادە کان و چاك نەکردنەوەیان.

٢١- یاری کردنی منداڵان بەئامێری زیان بەخش.

٢٢- رۆیشتن لەسەر جادەکان و خولانەدان لە ئۆتۆمبیل.

٢٣- کوژاندنەوەی کارەبای یەکتری.

٢٤- لەیەکتر عاجزبوون لە سەر کێشەی بچووکی ماڵو منداڵ.

٢٥- زبڵ و خاشاك راماڵینە پێش ماڵی یەکترو پیسکردنی پێش ماڵی یەکدی.

٢٦- منداڵ و تۆپانە کردن لە کۆڵانو پێش ماڵان، پاسکیل سواری، بەسەر دیوار کەوتن.

٢٧- ئازار دانی گیان لە بەران وەك: سەگ و ولاخ و مەرو مالات.

٢٨- هەڵسوکەوتی کرێکارانی سەر بینا بەرامبەر بەدەرو دراوسێ وکۆڵانەکان.

٢٩- بە ماتۆرگەران بە کوچەو کۆڵان و جادەکان و گاڵتە بەخەڵك کردن و فیکە لێدان و هەراسان کردنی هاوولاتیان.

٣٠- شە رە ئافرەت لەکۆڵانان لە سەر منداڵو جۆگەو پێش دەرگەو شتی کەم و بێ هودە.

٣١- تێکدانی پارکەکان و هەراسانکردنی خەڵکی لەلایەن منالو گەنجانەوە.

د. ئەحمەد وەرتی

ئاكام و بەرهەمی چاكسازیی

باشــترین شــتێك كــە لەســایەی ئەنجامدانی چاكسـازییدا بەدەست دێت، بریتییە لە بەختەوەری و خۆشگوزەرانی و دادپــەروەری لــە وڵاتەكەمان لەمیانی هاتنەدی ئەمانەی خوارەوە دا:

١- ڕێزگرتـن و گرەنتـی كردنـی مافی مرۆڤ و پشت بەستن بەپێوەرە مرۆڤایەتییەكان لەمامەڵەكـردن لەگـەڵ هاوڵاتیـان و قەدەغەكردنـی بەكارهێنانی هۆكارەكانی سەركوتكردن و ئەشكەنجەدان.

٢- زیادبوونـی هەلـی كار و چارەسەركردنی بێ كاری و بووژاندنەوەی باری ئابووری.

٣- گەشەسەندن و پەرەپێدانی بواری زانست وخوێندن بە هۆی هاورێكی لەهەل و دەرفەتەكان و چاوگێرانەوە بەسیاسەتی خوێندن و خوێندنی باڵادا بەشێوەیەك گونجـاو بێـت لەگـەڵ خواسـتەكانی سـەردەم و تایبەتمەندییەكانی پرۆسەی گەشەپێدان.

٤- بەرفراونكردنـی بوارەكانـی بەرێوەبردنـی سیاسـی، فیكـری و فەرهەنگی و كۆمەڵایەتی.

٥- پەرەپێدان لەبواری خزمەتگوزاری تەندروستی و كۆمەڵایەتی بۆ هاوڵاتیان.

٦- كێبركـێ لەبوارەكانی یاسـایی و هەڵبژاردنـی خاوێن و عادیلانە لەپێناو ئاڵوگۆركردنی ئاشـتیانەی دەسـەڵات و بەشداری سیاسی و كاریگەرانەتر.

بـۆ بەدیهاتنـی ئەمـە و ڕووبەڕووبوونـەوەی پـرۆژە و پیلانـە دەرەكییـەكان، بـە پێویسـتی دەزانـم سـتراتیژیەتێكی گشـتی بگیرێتەبـەر بەپێی ئەم خاڵانەی خوارەوە:

أ- هەنـگاوی یەكـەم دەبـێ لـە قەناعەتـی میللـەت بەزەروورەتـی چاكسـازی و گۆڕانـكاری دەسـت پـێ بـكات لەگەڵ هەسـتكردنی بـە دۆخە خراپەكەی و گۆڕان بەرە و باشتر، پاش ئەمە قۆناغەكانی تر بەرە و چاكسـازی سـاناتردەبن، گەرچی كۆمەڵێك لەمپەر و تەحەددیـات و سـەختی دێنەپێـش هەر گـەل و نەتەوەیەك كەشـۆرش دژ بەگەندەڵـی بەرپـا دەكات و خوازیاری چاكسـازییە، بەڵام دواجار ئیرادەی گەل سـەردەكەوێت، بەرلەمـەش پێویسـتە میللەت ئاشـنا بكرێت و ئاگاداربكرێتەوە لـەو بارودۆخـەی تیایـدا دەژیـت و هاندانـی بۆ گەڕان بەدوای چارەسـەردا، چاكسـازیخوازی گـەورەی جیهانـی ئیسـلامیی (عەبدولڕەحمان كەواكیبی) لەو بارەوە دەڵێـت (ئەو نەتەوەیەی كە هەمووی یان زۆرینەی هەسـت بەئازاری ستەم و ئیستیبداد ناكات شاستەی ئازادی نییە)(*)، هەروەها دەڵێت (كاتێك لەناو نەتەوەی مـردوودا كەسـێك هەبوو كە غیرەت و شـەهامەتی پاڵی پێوەدەنا بۆ دەسـت گرتنـی و راپەڕینی، پێویسـتە لەسەری یەكەم: ژیانی تێدا بروێنێت كە بریتییە لەزانست، واتە زانست و زانیاری بەوە كە بارودۆخەكەی خراپە، و دەكرێت بەباشـتر بگۆردرێت، جا كاتێك ئەمەی زانی هەسـتكردن بە ئازارەكانی سـتەم و ئیستیبداد تیایدا دەست پێدەكات، پاشان ئەم هەسـتە بەسروشـتی خۆی پەرە دەسـێنێت لە تاكەكانەوە بۆ دەیان كـەس و تا تا ...تاوەكو زۆرینەی نەتەوە دەگرێتـەوە، بەهەڵمـەت وحەماسـەت كۆتایی پێدێت، وە بەزمانی حاڵی دەگاتە پلەی وتەی حەكیمی مەعەری كە دەڵێت:

(إذا لـم تقم بالعدل فینـا حكومة.. فنحن علي تغییرها قدراء).

واتـە: ئەگـەر حكومەتێـك نەتوانێ دادپەروەری لە نێوماندا پەرپا بكات ئەوا ئێمە تواناداریـن لە سەر گۆڕینی)،(**).

ب- چاكسـازی مەسـەلەیەكی ناوخۆییـەو پێویسـتە لەناوخـۆدا بـە

سازان و ڕێککەوتنی هەموولایەك بێتە ئەنجامدان دوور لە ویسایەت و فشار و دەخالەتی دەرەکی.

ج- پێشکەشکردنی ئەلتەرناتیڤ (بدیل)ی نیشتیمانی و ئیسلامیی لە بەرامبەر پرۆژە دەرەکییەکاندا، نەك فێڵ کردن لەچاکسازی بەبیانووی ڕەتکردنەوەی چاکسازی و دەخالەتی دەرەکی، گەر چی ئەمڕۆ هەموان ئیدیعای چاکسازی دەکەن، بە تاك و کۆمەڵ، دەسەڵات و ئۆپۆزسیۆن، ڕێکخراوەکان ...، بەڵام تەنیا ئیدیعا کردنی چاکسازی بەس نییە، بەڵکو هەنگاوی جددی پێویستە لەمەیدانی کردەییدا، داواکاری و ئیدیعاکردنی چاکسازی سانایە، بەڵام جێبەجێکردنی ئاسان نییە و بەڵگەی گەرەکە!

ئەم ئەلتەرناتیڤە پێویستە لەسەر بنەمای دروستکردنی ئیجماعێکی میللی لە ناوخۆدا بە ئەنجام بگات سەبارەت بەچاکسازی و بەرەنگاربوونەوەی گەندەڵی بە تەبەنناکردنی ستراتیژیەتێکی هەمەلایەنەی نیشتیمانی و بەفیعلی دەست بەکاربوون تیایدا، چارەسەرکردنی کێشە و گرفتەکان و لابردنی بەربەستەکان لەبەردەم ئەنجامدانی چاکسازی بەگۆڕینی کلتوری سیاسی لەمیانی ڕێزگرتنی بەرپرسان لەیاسا و ڕێساکان و بەهاکانی گەل و لێبوردەیی و قبوڵکردنی ئەوی تر و بەرپاکردنی دەوڵەتی هاوڵاتی بوون و ڕێگەدان بەدام و دەزگاو دامەزراوەکان کەڕۆڵی خۆیان بگێڕن دوور لەدەستێوەردان و بەحیزبی کردنی کایەکانی کۆمەڵگا.

لە کۆتاییدا دەڵێم: چاکسازی وەسفەیەکی ئامادەکراونییە، تەنیا دروشم و هەندێ ئاڵوگۆڕی تایبەتی و کاتی نییە، بەڵکو پرۆسەیەکی بەردەوام و بەردەوامە.

Ahmadwerti@yahoo.com

پەراوێز:

(*) عبدالرحمن الكواكبي- طبائع الاستبداد و مصارع الاستعباد، دراسة و تحقيق الدكتور محمد جمال طحان،ط ٢،صفحات للدراسات والنشر،دمشق،٢٠٠٧،ل ٢١٠.

(**) سەرچاوەی پێشوو، ل ٢١٢.

کە بێزار بووی ڕێگایەکی تر بدۆزەرەوە!

زۆرجار لەژیاندا حاڵەتی وا ڕوو دەدەن کەناتوانرێت کۆنترۆل بکرێن: ئەو کۆمپانیای کاری تێدادەکەی دەیەوێت کارمەندەکانی بگۆڕێت وئێمەش کارەکەمان لەدەست دەدەین، یان خێزانەکانمان بەجێمان دەهێڵن، یان یەکێك لەئەندامانی خێزمانەکەمان نەخۆش دەکەوێت، یان دەوڵەت یەکێك لەو کارانەی کەئێمە زۆرگرنگیمان پێداوە ڕەدی ئەکاتەوە.

لەحاڵەتی وادا ناکرێت واهەست بکەین کە بۆ ڕوبەڕو بونەوەی ئەم بارودۆخانە هیچ کارێکمان لەدەست نایەت.

لەوەیە زۆرجار ئەمەمان بەسەرهاتبێ بۆ دۆزینەوەی کاری تازە یان دۆزینەوەی هاوبەشی ژیانمان یان یارمەتیماڵەوە یان هەرنەبێ هەستێکی باشترمان هەبێ، هەرکارێکمان لە دەست هاتبێت کردوومانە، بەڵام هیچ یەك لەم کارانە ئەنجامی نەبووە.

کاتێك ڕێگایەکی تازە تاقی دەکەینەوە، بەپێی توانا هەوڵی خۆمان دەخەینەگەڕ، بەڵام دیسان ئەنجامێکی نابێت.

زۆرجار لە دووبارە هەوڵدانەوە دەترسین بۆ؟

وادیارە لەبێتاقەت بون بێزارین هیچ کەسێك لەئێمە نایەوێت بدۆڕێت.

هیچ کەسێکمان نامانەوێ هەموو هەوڵی خۆمان بخەینەگەڕو لەکۆتاییدا نائومێد بین.

زۆرجار لە دوای ئەم هەوڵە سەرنەکەوتوانە لە هەوڵدان و تێکۆشان دەست هەڵدەگرین و دەگەینە ئەو ئەنجامەی کە هیچ ڕێگایەکی چارەسەر بونی نییە.

ئەگەر خۆت لەحاڵەتی وادا بینییەوە کەتاقەتی هەوڵ وتێکۆشانی زیاترت نەبوو، لە ڕاستیدا خۆت خستۆتە حاڵەتێکەوە کە پێی دەوترێت نائومێدییەکی سەرتاپاگرتە.

واتا تۆفێربوی یان وابەخۆت گەیاندوە کەنائومێدی، هەواڵی دڵ خۆشکەر ئەوەیە کەتۆ هەڵە دەکەی.

تۆ دەتوانی کارێك بکەی ئامانجەکانت بێتە دی.

تۆ دەتوانی ئەمڕۆ بەگۆرینی هەستەکان وهەڵسوکەوتەکانت شتێك لەژیانت بگۆڕی.

تۆماس ئەدیسۆن دەڵێت: نائومێد نابم چونکە بە ئەنجامدانی هەر هەوڵێکی هەڵە لەڕاستیدا هەنگاوێك چومەتە پێشەوە.

یەکەمین هەنگاو ڕزگاربونە لەم هەستە خراپەت.هیچ کارێك ناتوانم بکەم یان چۆن دەتوانم ئەم کارەبکەم!!..

زۆربەی خەڵکی بەدەلیلی ئەوەی لەڕابردوودا هەوڵیان داوە بەڵام سەرنەکەوتون دەڵێن ناتوانین کارێك بکەین!!..

چەندجارێك ئەم وتەیەم وتۆتەوە: بیرت نەچێت ڕابردووی تۆ ئایندەت دروست ناکات، ئەوەی گرنگییەکی هەیە دوێنێ نییە بەڵکو کارێکە کە ئێستا ئەنجامی دەدەی.

و: کۆچەرفائق

لە فارسیەوە: ئەنتۆنی ڕابێنز

ئەتەکێتی بەکارهێنانی تەلەفۆن و مۆبایل

ئا: یاسین ئەحمەد زەنگەنە

ئامێری تەلەفون و مۆبایل بە شێوەیەکی بەرفراوان بڵاوبۆتەوە، ئەم ئامێرانە زۆر گرنگ و پێویستن لە بواری پەیوەندیدا و خزمەتێکی باش بە مرۆڤایەتی دەکەن لە بوارە جۆراوجۆرەکاندا.

کەسانێك هەن ئەم ئامێرانە بە چاکی و بەجوانی بەکاردێنن و، هەشە بەخراپی بەکاری دێنێت و دەبێتە مایەی بێزاری خەڵکی و دەوروبەر، جا بۆ ئەوەی ئەم ئامێرانە بەشێوازێکی باش بەکاربهێنرێن، بۆ ئەو مەبەستەی کە بۆی دروست کراوە، نەك بەکارهێنان لە پێناو بەکارهێناندا بێت، بۆ ئەم مەبەستە لەمیانەی چەند خاڵێکدا چەند رێوشوێن و ئاداب و نەریتێکی چاك و گونجاو دەخەینە روو بەمەبەستی سود بینین و پابەند بوون پێیانەوە :

* پێویستە لەکاتی وەڵامدانەوەی تەلەفۆن یان مۆبایلدا، پێش چونە نێو هەر بابەتێکەوە، سڵاوو پێشوازی لەکەسەکە بکەین، ئەمەش بە پێیی باری رۆشنبیری و ژینگەو کلتوری کۆمەڵایەتی دەگۆڕێت. وەك مسوڵمان لەگەڵ کەسانی تری مسوڵمان بڵێت السلام علیکم ورحمە الله وبرکاتە. دوای ناسین گەر زانیمان کەسەکە کێیە ئینجا خۆمانی پێ دەناسێنین.
* هێڵەکەمان دانەخەینەوە تا حواحافیزی و ماڵئاوایی لەلایەنی بەرامبەر دەکەین .
* لەکاتی پەیوەندی کردندا درێژەی پێ نەدەین و قسەوباسی زیادە نەهێنینە ئاراوە، هەوڵ بدەین بە کورتی پەیامەکەمان بگەیەنین.
* لە کاتی گونجاودا پەیوەندی بکەین بەو کەسانەی کە مەبەستمانە.
* دڵنیابین لە ژمارەی داریکراو، تا نەبینە مایەی نیگەرانی کەسانی تر.
* چاك وایە نەهێڵین منداڵ وەڵامی تەلەفۆن بداتەوە.
* لەکاتی قسەکردندا لەسەرخۆ و بەهێمنی بدوێین، لەبەرئەوەی هێمنی و لەسەر خۆیی نیشانەی متمانە بەخۆبونە.
* خۆ بەدوور گرتن لە گفتوگۆ و وتووێژی دوورو درێژ، چونکە تەلەفون بۆ ئەم مەبەستە دروست نەکراوە.
* لەکاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبیلدا تا دەتوانین خۆ بەدوور بگرین لە پەیوەندی کردن یان وەڵامدانەوەی پەیوەندی، چونکە لەم کاتەدا تەرکیز لەسەر رێگا و بان و ئەو کەسەی قسەی لەگەڵدا دەکەیت نامێنێت.
* لە گۆڕەپان و شوێنە گشتیەکان و رێگاو باندا، باس لە کاروباری کەسی و کێشەو گرفتەکانمان نەکەین و بچین لە پەنایەکدا و لەشوێنێکی گونجاودا قسە بکەین.
* لە ناو ئەسانسۆری کارەباییدا (مصعد) تەلەفۆن مەکە.
* لە نێو مزگەوت و شوێنە پیرۆزەکان و نەخۆشخانەو، کاتی کۆڕ و کۆبونەوەکان و لە نێو پۆلی خوێندن لە قوتابخانەو زانکۆکاندا مۆبایلەکەمان دابخەین یان بێدەنگی بکەین.
* گەر لە نێو دەستەو کۆمەڵێکدا بووین و پەیوەندیمان بۆ هات، ئەوا یارمەتی لە هاوەڵان وەردەگرین، ئینجا وەڵام دەدەینەوە، یا وەڵام و قسەکانیش کورت بن .
* گەر کەسێك پەیوەندی پێوە کردین لە خزم و هاوەڵان، ناکرێت پەیوەندیەکەی بدەینە سەماعەی دەرەوە، بێ مۆڵەت و رەزامەندی خۆی.
* زۆر نەکەین لە کەسانێك بۆ ئەوەی ژمارەی تەلەفۆنەکەیمان بداتێ، چونکە خەڵکانێك هەن ژمارەکەیان تەنها بەکەسە نزیکەکانی خۆیان دەدەن.
* وەڵامی ئەو پەیوەندیانە نەدەینەوە کە بۆ تەلەفونی کەسانی تر دێت، مەگەر خۆیان داوایان لێ کردین.
* گەر نامەیەکمان بۆ هات لەلایەن خزم، دۆست یان هاوەڵێکەوە، ئەوا چاك وایە بە جوانی وەڵامی بدەینەوە.
* گەر بەهەڵە ژمارەیەکمان لێدا و کەسی داریکراو نەبوو، ئەوا بە جوانی داوای لێبوردن بکەین، گەر بەهەڵە پەیوەندیمان پێوەکرا، بەجوانی پێی بڵێین ژمارەکە هەڵەیەو شتی تر باس نەکەین.
* گەر لەکاتی گفتوگۆدا پەیوەندیەکە برا، ئەوا ئەوەی پەیوەندیەکەی مەبەستە دوبارەی دەکاتەوە.
* تەلەفونی ماڵەوە ناکرێت زۆر خەریك بکرێت چونکە لەوانەیە باری لەناکاو بێتە ئاراوەو پێویست بکات پەیوەندی بە ماڵەوە بکرێت.
* تەلەفون هۆکارێك نییە بۆ کات بە فیڕۆ دان بۆیە ناکرێت بۆ گواستنەوەی وتار و حیکایات بەکاربهێنرێت.
* ناکرێت شەوانی درەنگ یان بەیانیان زوو تەلەفون بکرێت، مەگەر بۆ حاڵەتی نائاسایی.
* لەکاتی نان خواردندا شیاو نییە پەیوەندی بکەیت بەڵکو هەوڵبدە یان دای بخە یان بێ دەنگی بکە، بەڵام گەر پەیوەندیەکی گرنگت بۆهات دەکرێت مۆڵەت وەربگریت .
* پێویستە دروشمی مۆبایل بریتی بێت لە (خیر الکلام ما قل ودل) چاکترین وتە ئەوەیە کەم بێت و واتادار بێت، مۆبایل بۆ گەیاندنی کاروباری گرنگە بە کورتی، نەك وتوێژ و گێڕانەوەی بیرەوەری.
* لە شوێنی قەرەباڵغ وتەنگدا قسە مەکە.
* سەماعەی مایکرۆفۆن هەستیارەو نزمترین دەنگ رادەکێشێت، جا پێویستە نبرەی دەنگەکانت هێواش بێت . هەروەها زەنگی مۆبایلەکەت شیاو و نزم بێت تا خەڵکی بێزار نەکات.
* گەر داوەت کرایت لە رێگەی تەلەفونەوە، مەرج نییە یەکسەر وەڵام بدەیتەوە، دەشێت بڵێیت تەماشای کاروبارەکانم دەکەم، دوایی پەیوەندیت پێوە دەکەم، سوپاس بۆ داوەتەکەت.

پشووی برەو

و: برەو

گەر بمانزانیایە چەند نوقمی پاداشت دەبین دوای نارەحەتیەکان، ئەوەندە خوازیاری رزگاربون نەدەبووین.

کاتم نیە رقم لەو کەسانە بێت کە رقیان لێمە، من سەرقاڵی خۆشەویستی ئەو کەسانەم کە خۆشیان دەوێم.

بە دەگمەن بیر لەو شتانە دەکەینەوە کە هەمانە، بەڵکو بیر لەو شتانە دەکەینەوە کە نیمانە.

بۆچی کاتێك کەسێك گەورە دەبێت بە پێنووسی مەرەکەب دەنوسێت نەك بە قەڵەم رەساس، بۆ ئەوەی بزانێت کە سڕینەوەی هەڵەکانی کارێکی ئاسان نیە.

سێ شت سۆز و خۆشەویستی نێوان کەسەکاندا دەڕوخێنێ، زۆر هەڵەکردن، زۆر درۆکردن، بایەخدانی کەم.

لەکاتی توڕەبوندا بڕیار مەدە، کاتێکیش لە لوتکەی خۆشی و بەختەوەریدا بوی بەڵێن مەدە.

لە ژمارە 10ی بڕەودا، 10 هەنگاو بۆ بڕەودان بە پتەوکردنی پەیوەندیت لەگەڵ خەڵکی دا

رابەر ئەحمەد وەرتی

گرنگترین هونەری مرۆیی، هونەری بڕەودانە بە پەیوەندی لەگەڵ ئەوانی تردا، مرۆڤ خۆی بونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە و ناتوانێ لەناو دوورگەیەك لەناوەڕاستی زەریادا بەتەنها بژی، هەمیشە بەسروشتی خۆی هەوڵی پێکهێنانی پەیوەندی لەگەڵ خەڵکی دەدات چونکە مرۆڤەکان هەمیشە پێویستیان بە یەکتری هەیە.

لەم نووسینەو ژمارە ١٠ی گۆڤارە نازدارەکەی (بڕەو)دا باسی بڕەودان بەپتەوکردنی پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا دەکەم کە پوختەی ١٠ هەنگاوە بەشێوەیەکی گشتی:

١- بڕوا بەخۆت بهێنیت کە هەموو ئەوانی تر گرنگن، گرنگی بەو شتانە بدە ئەنجامی دەدەن لە میانی پێدا گریت لەوەی کە سەرنجت هەیە، یانیش هەست بکەن کە کاری تێکردوویت و کاریگەرییەکی لەسەر بەجێهێشتوویت.

٢- با هەنگاوەکانت بوێری تێدا بێت و متمانەت بەخۆت هەبێت، وابکە متمانەبەخۆبوونت پێوە دیاربێت و بێ دوودڵی و بەڕوونی قسە لە گەڵ ئەوانی دیکەدا بکە، لەکاتی تەوقەکردنیشتدا بەگەرمی و متمانەوە تەوقەیان لەگەڵ بکە، بەڵام بێ زیادەڕۆیی کردن.

٣- مەهێڵە زمانت تووشی نارەحەتیت بکات، بەگەرم و گوڕی هەڵسوکەوت بکە وسیفەتێکی گورج و گۆڵی بەکەسایەتیت بدە و، بیرکردنەوەیەك یان ڕەفتارو هەڵسوکەوتێك کە لەناخی خۆتدا واهەست بکەیت لەگەڵ کەسایەتیتدا نایەتەوە، باسی مەکە.

٤- شۆخی، گەشبینی، هێمنی، سیمای بەختەوەری و پرشادی (زەردەخەنە)، خۆش خوڵقی، خاکیبوون، خاوەنی شێوەیەکی گونجاو، وە لەکاتی پێداهەڵدان و ستایشکردن زیدەڕۆیی نەکردن، ئارامی و نەرم و نیانی، هاوسەنگی ...... زۆر پێویستن.

٥- پێویستە خەڵکان لەوە بگەن کە ڕێزیان لێدەگریت و نرخ و بەهایان بۆ دادەنێیت، وە وامامەڵەیان لەگەڵ بکە کە ئەوان لای تۆ بەهاو نرخیان هەیە، هەمیشە سوپاسگوزاربە بەرامبەریان.

٦- قسەکردنەکەت بەشێوەیەك بێت کە بنەماکەی ئاشتیانە و ڕێزگرتن بێت لە بەرامبەر، وا لەلایەنی بەرامبەرت بکەیت، کە سەرنجێکی باشی لای تۆ جێبهێڵێت، ئەوەش بزانە کە خەڵکی لەبواری بیروڕاکانتەوە دەربارەی شتەکان حوکمت لەسەر دەدەن، نەك لەو ڕووەوە کە تۆ ڕات چۆنە لەسەر خۆت.

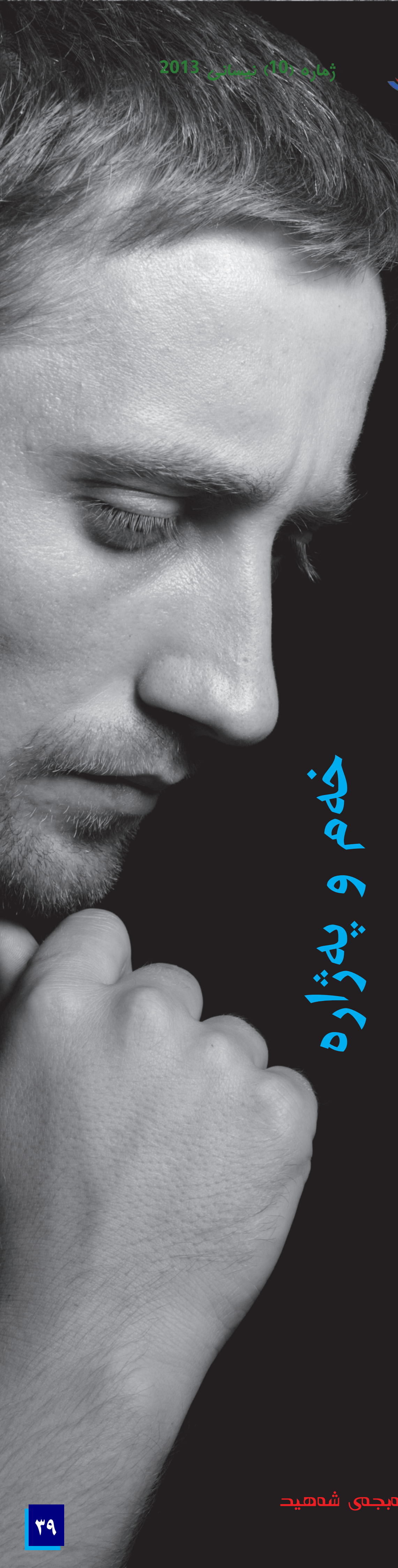
٧- زۆربەی خەڵکی حەزیان لە هەست وسۆز و هاوڕێیەتییە، خۆت بە کەم مەزانە، ئەویش لەپێناو ڕاکێشانی هەستی بەرامبەر و سۆزوبەزەیی خەڵکانی تر، ئاگاداریشبە خۆت هەڵنەکێشیت، ستایشی خەڵکی بکە و مەدحیان بکە و ڕەخنەش بگرە، بەڵام با نەبێتە هۆی بریندارکردنی هەستی هیچ کەس و زێدەڕۆیی تێدا نەبێت.

٨- پێویستە بەبەردەوامی ئەوەی کە دەیڵێیت پێوەی پابەند بیت (واتە گوفتارو کردارت یەك بێت) با لە کردەوەکانتا گوفتارەکانت پەسند بکەن، با خەڵکی هەمووکات ئەمین بن لەدەم و دەستت (قسەی باش نەبێ نەیکەیت و ئەمانەتیش بپارێزیت وەك چاوت)، ئەگەر زانیارییەکیان پێدایت، ئەوە سوپاسیان بکە و دەست خۆشیان لێ بکە گەر پێشتریش وەرتگرتبێت.

٩- خەڵکی بەناوی خۆیانەوە بانگ بکە، جوانترین بانگ کردنیش ئەوەیە کە بەکاك فلان، و فلان خان(یان خاتوو فلان) بانگیان بکەیت، ڕاستگۆبیت لەگەڵیان .. گەر داوای کارێکیان لێ کردیت و لەتواناتدا هەبوو بۆیان ئەنجامبدەیت، ئەوە بۆیان ئەنجام بدە بە جددی و دڵسۆزانە، وە ئەگەریش لەتواناتدا نەبوو، ئەوە بەشێوازێکی زۆر جوانەوە پێیان بڵێ: لەتوانای مندا نییە و ببورن.

١٠- کاتی گونجاو بۆ سەردان هەڵبژێرە و زیاد لەپێویستیش سەردان مەکە، هەوڵیش بدە بە بانگهێشت یان بەداوەت یان بەپێی پێویست بێت، وە ماوە ماوە بەتەلەفۆن پەیوەندی بە خزم و دۆست و ناسیاوانەوە بکە و چاك و چۆنییەکی گەرم و گوڕبکە و لێیان بپرسە، بابزانن کە گرنگیان پێ دەدەیت، نەك پەیوەندی کردنەکەت تەنیا لەو کاتانەدا بێت کە ئیش و کارێکت پێیانە.

ئەمانەی باس کران بەشێك بوون لە بڕەودان بە پەیوەندی و پتەوکردنی، ئەگەر کەسانێك ڕێگر بوون لە گەیشتنت بەو کەسایەتییە کە خەسڵەتەکانی سەرەوەی لە خۆگرتبێت، ئەوە یان لەوانەن کە لە هەوڵدان دەترسن، یانیش ئەو کەسانەن کە لە سەرکەوتنی تۆ دەترسن!



خەم و پەژارە

هۆکار، دەرئەنجام، چارەسەر

سروشتی ژیانی کۆمەڵگە پێکهاتووە لەکۆمەڵێك گرووپو لایەنی جیاواز، خودی ژیان زنجیرەیەکە لەتاقیکردنەوە. کۆمەڵێك بەرزو نزمی، خۆشیو ناخۆشی هەر بۆیە لەم سەردەمی جیهانگیریو جەنجاڵیەدا خەمو پەژارە دووچاری زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵگە بووەو بۆتە بەشێك لەژیانی مرۆڤایەتی، بەڵام لەتاکێکەوە بۆ تاکێکی دی، لەکۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر جیاوازە، لەبەرئەوە لێرەدا کۆمەڵێك هۆکار دەخەینەڕوو کە دەروازەن بۆ خەمو پەژارە:

١- خەفەت بۆ ڕابردوو، ئەگەر وام بکردایە، وام بگوتایە، ...هتد.

٢- دڵتەنگی لە ئێستادا، لەژیانی ڕۆژانەیدا زۆر چاودێری خەڵکی دەکات، بۆ خەڵکی دەژی، بەراوردی خۆی لەگەڵ خەڵکی سەروو خۆی دەکات.

٣- ترس لەئاینده، زیاتر لەداهاتوودا دەژی وەك لەئێستادا.

٤- هەستی ناتەواوی، ناڕازییەو خۆی بەکەم دەزانێت.

٥- هۆکاری سیاسی نادادپەروەری لەسیستەمی ژیاندا، واتە هەلو دەرفەتی کار بۆ هەمووان یەکسان نییە.

٦- هۆکاری مادی، نەبوونی پێداویستیەکانی ژیان.

٧- هۆکاری سروشتی، وەك مردنو نەخۆشیو ...هتد.

٨- هۆکاری مرۆیی، خراپی مامەڵەی دەوروبەر.

٩- بەتاڵی فکریو جەستەیی، کە خراپ ترین کارەساتی سەردەمە.

١٠- فەراغی ڕۆحیو لاوازی بیرو باوەڕ، دوری لەبەرنامەو پەیامی ئیسلام.

١١- هاوڕێی ڕەشبین کەهەمیشە خەم دابەش دەکات.

١٢- کاریگەری ڕاگەیاندن، مەبەست خراپ بەکارهێنانو پیشاندانی کارەساتو دیمەنی دڵتەزێن. بەتایبەت ڕاگەیاندنو هەواڵی عێراقی.

١٣- تەنهاییو گۆشەگیریو بیرکردنەوە لەتۆڵە.

دەرئەنجام:

١- هەموو ئەو هۆکارانەی باسکران، لەڕووی تەندروستیەوە کاریگەری هەیە لەسەر جەستەی مرۆڤ توشی نەخۆشی کۆڵۆنو شەکرەو ...هتد. دەکات، تەنانەت زانستی ئەمرۆ ئەوەی سەلماندووە ئەو جگەرەیەی لەکاتی ناخۆشیدا دەکێشیت زیانی زیاترە، وەك لەکاتی ئاسایی.

٢- لەڕووی کۆمەڵایەتیەوە کاریگەری هەیە لەسەر ژیانی کۆمەڵایەتی، والە مرۆڤ دەکات بەرامبەر بەخێزانو منداڵو دەوروبەری خراپ بێت.

٣- لەڕووی ئاینییەوە متمانەو باوەڕی مرۆڤ لاواز دەکات. چونکە مرۆڤ تەنها کێشەو گرفتی خۆی دەبینێتودەبێتە مرۆڤێکی بێ ئامانج لەژیاندا.

٤- لەڕووی دەروونییەوە والە مرۆڤ دەکات فیکری بەشتی خراپەوە سەرقاڵ بێت، لەهەموو شتێك دەترسێت. هەمیشە قەلەقە و نیگەرانەو توانای بڕیاردانی نابێت.

چارەسەر

١- ئەو ڕووداوانەی کەلەدەرەوەی توانای تۆ دایە، بیبەرە دەرەوە.

٢- هەمیشە سەیری خوار خۆت بکە، وەها بیربکەرەوە کە پێداویستیەکانی ژیانت قۆناغ بەقۆناغ بەدەستی دەهێنیت.

٣- لەناخەوە هەست بەوە بکە خودایەك هەیە هەمیشە پشتیوانتەو ئاگاداری ناڕەحەتیو دەردەسەریەکانتە.

٤- هەموو خۆشیەکانت لەیەك شتدا کۆمەکەرەوە، مەیبەستەرەوە بە ماددە، بەهاوسەر، واتە: هەموو بیروبۆچوونو دڵت تەرخان مەکە بۆ یەك شت.

٥- ئارام بگرەو خۆڕاگربە، چونکە ئەگەر توشی ناڕەحەتی نەبین هەست بەخۆشیەکان ناکەین، هەروەك چۆن ماسی لەئاودا هەست بەبوونی ئاو ناکات، چونکە وشکانی نەبینیوە.

٦- سوپاسی خودا بکە کە بەمرۆڤێکی تەندروستو لەش ساغو ژیر دروستی کردویت.

٧- باش بزانە ناڕەحەتی توشی زۆرێك لە خەڵك دەبێت، تەنانەت پەیامبەرانو زانایانو چاکەکاران لەپێش ئێمەدا تووش بوون.

٨- بەرەو خودا چوون، ئیسلام بۆ ئەوە هاتووە کە خەم پەژارە لەناو بەرێت، باش بزانە کە بۆ تاقیکردنەوە دروست کراوین، مەرج نیە هەموو شت بەدڵی تۆ بێت.

٩- گەشت کردنو خوێندنەوە لەکاتی ناڕەحەتیدا.

وەرزیر عبدالله – هەڵەبجەی شەهید

ئەگەر بمانەوێ هاوشان لەگەڵ وڵاتانی جیهان زانستیانەو سەردەمیانە بەرەوپێش بچین، ئەم یاسایە یارمەتیدەر دەبێت بۆ گەیشتن بەو ئامانجە، بۆ ئەم مەبەستە دەبێ گرنگی بەژیانی پسپۆری خۆمان بدەین، جا ئەو پسپۆریە لەبواری پیشەیی بێت وەك (دارتاشی، فیتەری، ئاسنگەری، بەرگدروو،.... هتد)، بۆنمونە: ئەگەر شاگردێك بچێتە لای وەستا بۆ ئەوەی فێری یەكێك لەو پیشانەی سەرەوە بێت، نابێ تەنها بەوەندە وازبهێنێت و بوەستێت، كە پیشەكە بەسادەیی لەوەستاكەیەوە وەربگرێت، چونكە ئەو زانیارییەی لەوەستایەكەیەوە وەریدەگرێت، تەنها ڕێژەی ٣٠٪ پێكدەهێنێت، لەكاتێكدا ٧٠٪ شارەزایی دەكەوێتە ئەستۆی خۆی، كە چەندە گرنگی دەدات بەلێهاتوویی خۆی لەم كارەدا و پەرە بە تواناكانی خۆی دەدات، یاخود لەبواری زانستیدا تێبینی دەكرێت بەتایبەت لەوكاتەی كەقوتابی ئامادەیی تەواو دەكات، كە دەكەوێتە دونیایەكی تازەی خوێندن و دەچێتە پەیمانگا یان كۆلێژ، هەر بەوەندە ئیكتیفا دەكات كەلای مامۆستایەكەی لەماوەی دووساڵ یان چوارساڵی خوێندنیدا دەیخوێنێت، بەدەر لەوە گرنگی بە خۆی نادات، نایەوێ ڕۆڵی هەبێت و بەرەو پێشەوە بچێت و پەرە بەتواناكانی بدات، بەشێوەیەكی دیكە درك بەوە ناكات سیستەم و بابەتەكانی خوێندن و خودی مامۆستاش تەنها لە٣٠٪ زانست لەو بابەتە پسپۆرییەی دەیلێینەوە دەدەن بە قوتابی، ٧٠٪ كەی دیكە دەوەستێتە سەرخودی كەسەكە، واتە قوتابیەكە چەند دەخوێنێتەوە و خۆی ڕۆشنبیردەكات، گرنگی بەتواناكانی دەدات. لەپێناو دۆزینەوەی ئەم توانایەدا، ئەم یاسایە باس لەوەدەكات كەئێمە چۆن زانستیانە بەرەو پێش بچین و پەرە بەتواناكانمان بدەین، دەبێ٥٠٪ ی خوێندنەوەمان لەبواری پسپۆری خۆمان بێت، ٥٠٪ ی لەبوارە جیاجیاكانی تر بێت، واتە ئەگەر لەمانگێكدا بریاربێت (٢) كتێب بخوێنینەوەدەبێ:-

یەكەمیان:- لەبواری پسپۆری خۆمان بێت

دووەمیان لەبوارە جیاجیاكانی تربێت

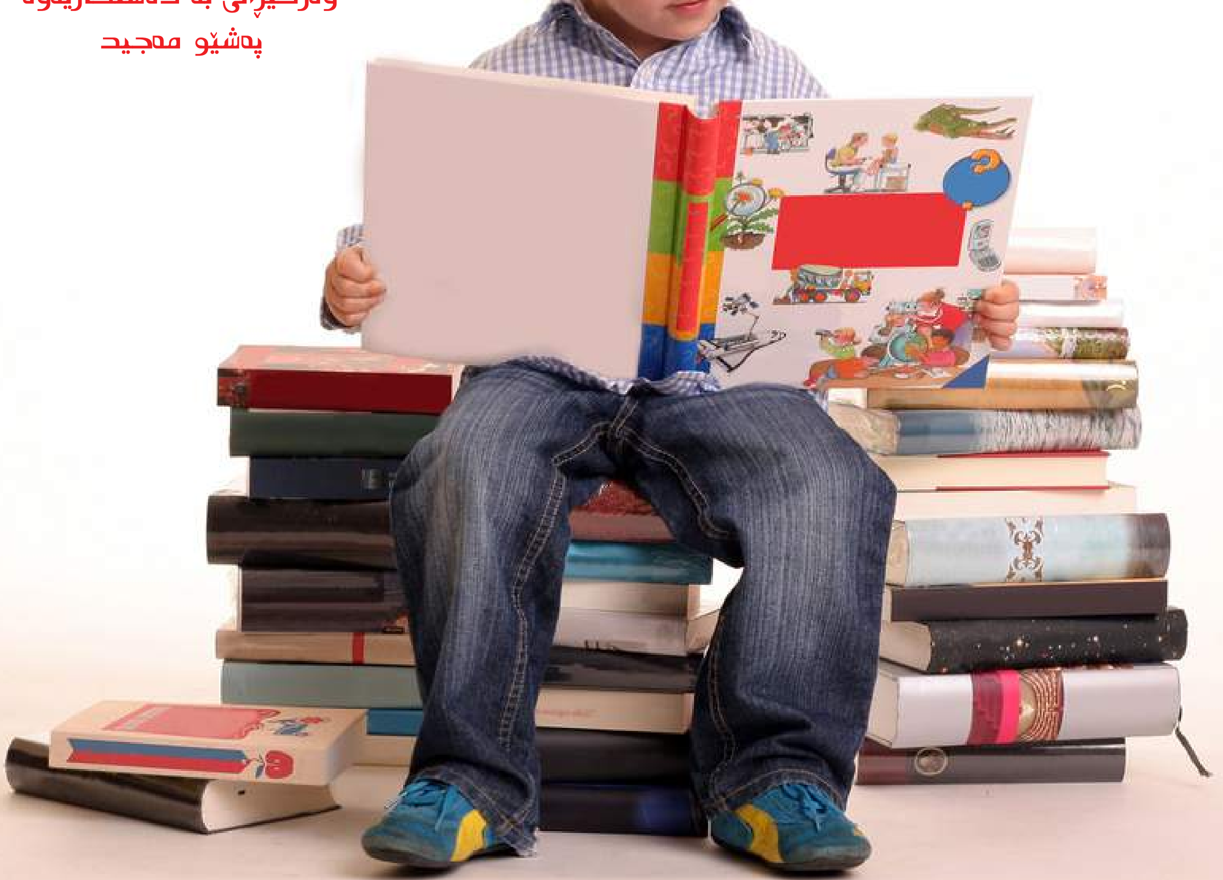
لێرەدا ئەوەمان بۆ دەردەكەوێت كە قوتابی دەردەچێت لەكۆلیژ یان لەپەیمانگا، بەبێ ئەوەی ئاگای لەمەحمودی بێزەوال بێت، چونكە تۆ چەندە زیرەك بیت لەبواری پسپۆری خۆتدا، ئەگەر بەردەوام گرنگی بەخۆت نەدەی و نەخوێنیتەوە، ناتوانی بەرەوپێش بچی و ببیت بەكەسێكی سەركەوتوو لێهاتوو، تەنانەت زۆر جار كەسێك لەوكاتەی بەشداری خولێك دەكات، لە بوارێك كەپێویستی پێیەتی، دوای تەواوبوونی خولەكە وادەزانێ هەربەوەندە گەیشتە لوتكەی زانستەكە، كەچی ڕاهێنەر بەزمانی حاڵ پێمان دەڵێت ٣٠٪ ی لای ئێمەیە وەكو كۆشش وتەكنەلۆژیا، بەڵام ٧٠٪ ی دەوەستێتە سەرخۆتان كەوا چۆن بتوانن ئەم زانستە دەوڵەمەند بكەن.

بۆیە ئەگەر بمانەوێ ببینە كادرێكی سەركەوتوو زیرەك ولێهاتوو لەبواری پسپۆری خۆمان و بمانەوێ خەونەكانمان بهێنینە دی كە خزمەتكردنی خاك و وڵاتمانە، چ كاتێك چاوەرێی ئەوە بكەین و بڵێین خاوەنی دەسكەوتی گەورەین، لەوكاتەی كە لەكارەكەتدا لەبواری پسپۆری خۆت كار بكەی، هاوكات لەكاری خۆبەخشیشتدا لەهەمان پسپۆری تایبەت بە خۆت كاربكەی. ئەگەر توانیت كاری وەزیفی خۆت لەگەڵ كارە خۆبەخشیەكەت بگونجێنیت، ئەوكاتە وزەو دەستكەوت و بەرهەمەكانیشمان بە هەمان ئاراستە بۆئەوپەری لوتكە دەچێت. بۆنموونە تۆ كەسێكی كارگێڕیی، هاوكات كاری خۆبەخشی ئێوارانیشت لەدەزگایەكی خیرخوازیدا هەبێت، ئەوكاتە هەست دەكەی بە چ ڕادەیەك بەرهەم ودەست كەوتەكانت بەدیاردەكەون، هەروەها هێزو توانا شاراوەكانت، كە چەندین ساڵە پەنگی خواردبووەوە، وەكو بوركانێك دەتەقنەوە و دەریایەك لەشاكار دروست دەكەن.

ابراهیم برهان

یاسای 30 بە 70

وەرگێڕانی بە دەستكاریەوە
پەشێو مەجید



كراسێك بپۆشە، ئاوێنە شەرمەزاركات

سودەكانی خوێندنەوە لە یەكەم كتێبەوە دەست پێ دەكات كە منالێ گوێی لێ دەبێ و لە تەمەنی منداڵیدا بەردەوام دەبێ لەسەر خوێندنەوە تا كۆتایی تەمەنی.

لێرە ١٠ سودی خوێندنەوە دەنووسین، ١٠ هۆ پیشان دەدەین كە بۆچی خوێندنەوە گرنگە و بۆ دەبێ ئێمە بخوێنینەوە؟

ئەوانەی كە دەخوێننەوە، لە خوێندنەوە باشتر و باشتر دەبن. گومانی تێدا نیە ئەنجامدان و كردنی كارێك بە بەردەوامی دەرئەنجامی باشترینە لەو كارە. خوێندنەوەی بەردەوام و خۆڕاگری لە سەری خوێنەرێكی باشت لێ دەردەچێنێ.

خوێندنەوە ڕاهێنان بە مێشك دەكات. خوێندنەوە ئەركێكی ئاڵۆزە بۆ مێشكی مرۆڤ لە چاو زۆربەی هەرە زۆری ئەركەكانی تر. خوێندنەوە پەیوەندیەكانی مێشك بەهێز دەكات و پەیوەندی نوێ دروست دەكات.

خوێندنەوە كۆبیر (تركیز) باشتر دەكات. خوێنەر لە كاتی خوێندنەوە بە هێمنی و بێدەنگی دائەنیشێ و كۆبیری دەخاتە سەر ئەو چیرۆكەی یا ئەو بابەتەی كەوا خەریكی خوێدنەوەیەتی. ئەگەر ئەم كاری خوێندنەوەیە بەم شێوەیە بەردەوام بێت لە ژیانی مرۆڤدا ئەوا ئەم مرۆڤە توانای بیر هێشتنەوە و بیر خستنە سەر بابەتێك لە كاتێكی دیاریكراودا زیاترو بەهێزتر دەبێ.

خوێندنەوە، ئەوە فێری مرۆڤ دەكات كە لە دەوروبەری و لە دەرەوەی خۆیەتی. لە ڕێگەی خوێندنەوە مرۆڤ بە خەڵك و شوێن و ڕووداوەكانی دەرەوەی خۆی دەزانێ. شارەزای بیرو باوەڕی جیاواز دەبێ دەربارەی جیهان، كە زۆر جیاوازە لەو بیرە باوەڕەی دەوورو بەری. ئەو جۆرەی خۆی، خەڵك و دەوروبەری لە جیهان گەیشتبوون لە كتێبەكان نابینێتەوە. ئەم پێزانین و فێربوونەش پێشینەیەكی زانیاری بەهێزی پێ دەبەخشێ كە یارمەتی دەدات ژیان و گوزەرای جیاوازتر لەوەی پیشتر و باشتر لەوەی پێشتر بگوزەرێنێ.

خوێندنەوە ووشەو بە كارهێنانی ووشە باشتر دەكات و بەهرەی زمان لای خوێنەر گەشە پێدەدات و توانای نووسین دروست دەكات.

خوێندنەوە گەشە بە خەیاڵی مرۆڤ دەدات و توانای خەیاڵكردن لای مرۆڤ بەهێز دەكات. ئەمەش لە بەر ئەوەیە كە، كاتێ كە دەخوێنینەوە مێشكمان ئەو وێنە و ئەدگارانەی كە لەوكاتەدا لە بارەی خەڵك و شوێن و شتەكان دەیانخوێنینەوە دەگوازێتەوە. كاتێ كە چیرۆكێك دەخوێنینەوە وێنای هەستی كارەكتەری نێو چیرۆكەكە دەكەین و خۆشمان لە جێگەی ئەو دادەنێین بۆ ئەوەی بزانین ئێمە هەستمان چۆن دەبوو گەر لە جێی ئەو بوینایە . جا ئەم شێوە خوێندنەوەیە، پڕۆڤە و ڕاهینانێكە توانای خەیاڵی مرۆڤ گەشە پێ دەدات و فراوانی دەكات.

خوێندنەوە پشوو بە لاشە دەدات و مێشكیش هێمن دەكاتەوە. كە ئەمە بۆ هەموو كەس گرنگە لەم سەردەمە، چونكە مرۆڤی ئەمڕۆ لە هەر سەردەمێك

سەرقاڵ تر و بێ ئارام ترە. جا یەك لە چارە سەرەکیەکانی ماندویەتی و هۆیەك بۆ ماندوچوێنی، خوێندنەوەیە.

بۆ قوتابیان بۆ ئەوەی باشتربن لە قوتابخانە و کتێبی مەنهەج و ئەرکتان ئاسانتر بێ، بخوێننەوە. چونکە خوێندنەوەی کتێبی دەرەکی بەدەر لە کتێبی قوتابخانە کە وەکو ئەرك لە سەرتان کەتووە پاڵپشتن، بۆ ئەوەی بتوانی باشتر لەو ئەرکانەت بگەیت . زۆر ووشە لە کتێبەکە دەرگای تێگەیشتنی بابەتێکی ئاڵۆزی وانەی قوتابخانەت بۆ دەکاتەوە.

خوێندنەوە وات لێدەکات لە هەستی بەرامبەرەکەت بگەیت .نوسەری ئەم بابەتە دەنوسێت، من دەرکی ئەوەم کرد کاتێ ئەو پرسیارەم لە کوڕەکەم کرد و ئەویش لە وەڵامدا پێی گوتم ((بێ گومان وات لێ دەکات ، چونکە کاتێ کە دەخوێنیتەوە تۆ لە گەڵ ئەو کارەکتەرەی چیرۆکەکە یەکتر ناسین دەکەیت و هەرچی ئەو هەستی پێدەکات تۆش هەستی پێ دەکەیت)). واتە تۆش ژیانت تێکەڵ بە ژیانی ئەو کارەکتەرە دەبێ کە لە ناو کتێبەکە دایە و وات لێ دێت کە لە ژیانی ئاساییت گرنگی بە هەستی بەرامبەرت دەدەیت.

خوێندنەوە، جۆرێکە لە خۆشی وەرگرتن و بێزاریت لە بیر دەباتەوە . تۆ لە بەر ئەوەی کاتی خوێندنەوەت کاتی تێکەڵبونتە لە گەڵ دونیا و مەودایەکی تر ، بۆیە هەر بێزاری و ناخۆشیەك کە چەند ساتێ پێشتر هەتبووە لە بیری دەکەی، چونکە تۆ ئێستا لە گەڵ کەسانێکی تر و دەم وچاوانێکی تر دەژیت و گوزەر دەکەیت . جوانی دنیای خوێندنەوە کراسێکە هەرکە پۆشیت داکەندنی ئەستەمە. کراسێك قەڵغان و پەناگەی هەر هێزێکی دەرەکی و قەبول نەکردنی هەر نا ئاشنایەك بەو دنیایە. کراسێك ، بە لەبەرکردنی ئاوێنە شەرمەزارە بە ڕەنگدانەوەت . کراسێك بەختەوەری و شادومانی، مەوالیان و بە قەدیەوەن . دەتۆش زووکە، دەرگای ئەم گەنجینەیە بەردەوام لە سەر پشتەو بفەرموو، کراسێکی وا گرانبەها بپۆشەو لە جوانی و خۆشی و هەمیشە پڕ ئومێدبوونی ئەم دنیایە بنۆشە.

* گروپی هاوڕێیانی کتێب

سەرچاوە:bestbookforkids.com

بەس بۆ خوێندنەوە نەبێ!!!
(ئەوەی ناخوێنێتەوە حاڵی باشتر نیە لە نەخوێندەوارێك)

ن: هەڵگورد مسعود

کاتمان هەیە بۆ بۆ سەریکردنی دراما و تۆپانی، سەفەر و پیاسەی زۆر، قەسەی هەلیت و پەلیت و بێ مانا، کاتمان هەیە بۆ بۆ چوونە ناوژیان و کاری تایبەتی خەڵکی بەبێ ی ئەوەی پرسمان پێی کرا بێ ی، کاتمان هەیە بۆ گلەیی بەردەوام و بێزارکردنی دەوروبەرەکەمان بە قسەی زۆر و ڕوانینی گشتبین و ڕەشبینانە، کاتمان هەیە بۆ زۆر خواردن و نووستن و تێرکردنی گەدە و چاو و زمانمان لەسەر حیسابی عەقڵ و ناخمان، بەڵام بۆ خوێندنەوە نا!! بەداخەوە کۆمەڵگای ئێمە بەدەر لەوەی خوێندنەوە لای گرینگیی ئەوتۆی نیە، وەلێ هەندێجار گوێت لەقسەی وا دەبێ لەلایەن هەندێ کەسەوە کە بەرامبەر بە کتێب و خوێندنەوە دەیکەن، مرۆڤ نازانێ پێبکەنێ یان بگری لەنموونەی ئەم جۆرە قسانە (خوێندنەوە چییە؟! خوێندنەوە چە سوودێکی هەیە؟! خوێندنەوە خۆ مەعاشت ناداتێ!! ئاخر کەس بەخوێندنەوە هیچی بە هیچ کردووە؟!). ئێمەی کورد تا ئەو شوێنەی بیانۆمان هەیە بە ئارەزووی خۆمان دەدوێن، کاتێ بیانۆکانیشمان بڕا ئەو کات بۆ خۆ ڕزگارکردن لە بابەتەکە، نەشارەزایانە بە بێ بەها و کەم نرخی وەصفی دەکەین.

کاتێ پرسیاری ئەوە لە باباییەکی خوێندەوار یان قوتابیەکی زانکۆ دەکەی کە بۆچی ناخوێنێتەوە، هەندێ وەڵامت دەست دەکەوێت، بۆخۆشیان زانن ئەوان کاتیان نیە بۆ خوێندنەوە یان ئارەزوو، هەڵبەت دەبێ سەرەتا بزانین خوێندنەوە ئارەزوو نییە، بەڵکو پێویستیەکی ژیانە. ئەگەر بیانۆ نەبوونی کات بێت چارەسەرەکەی ئاسانە، لایەنی کەم با هەوڵدەین ڕۆژانە تەنها (١٠) خولەك بخوێنینەوە، بەڵام ئایا (١٠) خولەك خوێندنەوە هیچ شتێك لەژیانت دەگۆڕێ؟! بەدڵنیاییەوە بەڵێ، چونکە لە (١٠) خولەکدا دەتوانین ڕۆژانە زیاتر لە (١٠) لاپەڕە بخوێنینەوە، کە ساڵانە دەکاتە ٣٦٥٠ لاپەڕە، لەهەر بوارێك تۆ حەزی پێ دەکەی دەتوانی شارەزاییەکی باش بەدەست بێنی، دەی خۆ ئەگەر ڕۆژانە (٢٠) خولەك بخوێنینەوە لەساڵێکدا دەکاتە (٤٨٠٠) خولەك! تۆ دەزانی ٤٨٠٠ خولەك لە ساڵێکدا دەکاتە ٨٠ سەعات!!.

ئەگەر لامان وابێ خوێندنەوە کەڵکێکی ئەوتۆی نیە و بێ سوودە، ئەو وتەیەی برایان تریسی بەسە کە دەڵێ: خوێندنەوە تەنها بیرکردنەوەمان فراوان ناکات، بەڵکو شتانێکتان فێردەکات کە مەحاڵە بەهەر ڕێگایەکی تر فێربیت. خوێنەری بەرێز ئەگەر خوێندنەوە بۆ گەلانی تر پێویستیەك بێت، ئەوا بۆ ئێمە خوێندنەوە ئەرکێکە لەسەرمان دەبێ بخوێنینەوە، دەزانی بۆچی؟! چونکە ئێمەی موسڵمان پێمان دەڵێن (أمە إقرأ) ئایا شوێنکەتوانی ئایینی ئیسلام بەگشتی و بەتایبەتی جیهانی عەرەبی و ئێمەی کوردی موسڵمان بەتایبەتتر ت پڕ بەمانای ئەم نازناوانە خوێندومانەتەوە؟! بەپێ ی (ڕاپۆرتی کۆنگرەی یەکێتی بڵاوکراوەکانی عەرەب) بە هەر «٣٢٠٠» تاکی عەرەب ساڵانە (١) کتێب دەخوێنەوە، لەبەرامبەردا هەر تاکێکی ئیسرائیلی ساڵانە (٤٠) کتێب دەخوێنێتەوە، کەواتە ناچارین بڵێن (أمە إقرأ، لا تقرأ)!!، بۆیە گەر دەتەوێت چیتر بەشێك نەبێ لەو کەسانەی ناخوێننەوە و دوبارە بەکردار ببیەوە بەشێك لە (أمە إقرأ)، هەر ئەمرۆ بڕیار بدە بخوێنیەوە نەك لە کاتێکی تر یان بەیانی، چونکە خوێندنەوە بیرکردنەوەکان دەگۆڕێ، دیارە کاتێ بیرکردنەوەکانت گۆڕا سەرلەبەری ژیانت دەگۆڕێ.

* گروپی هاوڕێیانی کتێب

سوپاسی

(ئیرەیی-حەسوودی)ەكانت دەكەم!!

ن: د.عائض القرني
و: بەهەشت علي

هەركاتێ بینیت كە ڕەخنەت لێناگیرێت و ئیرەییت پێنابرێت ئەوە من سەرەخۆشیت لێئەكەم چونكە تۆ لەمێژەوە مردوویت و بە خۆتت نەزانیوە، وە هەر ڕۆژێك بیستت كە نامەی هەڕەشە ئامێز و قسەی ناشیرین و ڕەخنەت بۆ دێت ئەوە سوپاسی خوا بكە چونكە تۆ بویت بە كەسێك كە جێگای باس و خواسی خەڵكیت و بوویت بە ڕەقەمێكی گرنگ كە پێویستە حسابت بۆ بكرێت.

لەگەورەترین نیشانەكانی سەركەوتنت نەقد و ڕەخنەگرتنە لێت، چونكە مانای وایە تۆ چەندین كاری گەورەت كردووە كە هەندێ هەڵەی بچوكی تیایە وە ئەگەر ڕەخنەت لێنەگیرا و ئیرەییت پێنەبرا مانای وایە تۆ سفری دوای فاریزەیت!!

نوسەرێك دەڵێت: پێویستە لەسەرت سوپاسی ئەوكەسانە بكەیت كەئیرەییت پێدەبەن، لەبەرئەوەی خۆیان تەرخان كردووە بۆ ڕیكلام كردن بۆت بەبێ بەرامبەرو بەخۆڕایی، وە هەركاتێك بینیت هێرشێكی توند دەكرێتە سەرت لەلایەن بەرامبەرەكەتەوە وەلامیان مەدەرەوە بەڵكو بیانبەخشەو نوسین و بەرهەمت زیاد بكە چونكە ئەمە گەورەترین سزایە بۆئەوان.

بێگومان ڕەخنەی نەیارەكانمان هۆیەكە بۆ چاككردنی كەم و كورییەكانمان كەلەوانەیە مەدحی هاورێ و چەپڵەڕێزانی (موعجیب)ەكانمان كوێریان كرد بێت لە ئاستی ئەو كەم و كورتییانەدا.

زانا بەهۆی زۆری مەدح و پیاهەڵدانی خەڵكییەوە هەندێ جار وادێت بەبیریدا كە خودا ڕەحمی بە خەڵكی كردووە كە ئەوی لەو زەمانە و لەناو ئەو خەڵكەدا داناوە.

كاربەدەست كاتێ كە شیعر و پەخشان بە باڵیدا هەڵدەدرێت وا حیساب بۆ خۆی دەكات كە فریشتەكان لە ئاسمانەوە چەپڵەی بۆ لێدەدەن، بۆیە هەموو كات ڕەخنە شتێكی پێویستە تا بەهۆیەوە عەقڵە بەنج بووەكان بە دەرزی ئەهلی پیاهەڵدانی ساختە بەئاگابێنەوە.

یەكێك لە فەیلەسوفان دەڵێ: هەر كاتێ لە دواوە پاشقولت لێگیرا ئەوە بزانە تۆ لە پێشەوەیت، كەسە بێ نرخەكان نە ڕەخنەگر و نە ئیرەیی پێبەریان هەیە لەبەرئەوە وەكو شتی بێ ڕۆح وان، هیچ كاتێ گوێت لێ بووە كە كەسێك ڕەخنە لە بەردێك یان قسەی ناشرین بە قوڕ بڵێ؟ لەبیرت بێ كە تەنها خۆڕ و مانگە بەریان تێ دەگیرێت، بەڵام ئەستێرەكانی تر ناگەن بەم شەرەفە، دەگێڕنەوە نوسەرێك لەلای هاورێیەكی سكاڵای ئەوەی كرد كە ڕۆژنامەكان زۆر لەسەری دەنوسن و ڕەخنەی لێدەگرن، هاورێكەشی داوای لێ كرد كە هەموو ئەو بابەتانەی لەسەر ئەونوسراون بۆی كۆبكاتەوە پاشان پێی وت هەموویان ڕێك لەسەر یەك دابنێ و پاشان بچۆرە سەری، كاتێ كە ئەوەی كرد پێی وت: تۆ ئێستا لە ئاست زەوی بەرز بویتەتەوە بەهێندەی ئەو هێرشانەی كە كراونەتە سەرت، ئەگەر زیاتر ڕەخنەیان لێبگرتیتایە زیاتر بەرزدەبویتەوە، بێ گومان ئەو هاورێیانەی كە دوژمنایەتیت دەكەن یاخود ئەو دوژمنانەی كە هاورێیەتیت دەكەن لە هەوڵی تۆڵە لێكردنەوەتدا نین، لەبەرئەوەی كە ماڵت لێ دزی بێتن یان لە ئیشت كردبێتن و كارەكەیانت لێ داگیركردبێتن، بەڵام لەبەر ئەوەیە كە تۆ لەڕووی زانستەوە یان ماڵ و سامانەوە یاخود بەدەست هێنانی سەركەوتنێكی گەورەوە بەسەر ئەواندا سەركەوتویت، بۆیە هەمیشە دەیانەوێت تۆڵەت لێ بكەنەوە بەهۆی ئەو هەڵسوكەوتانەتەوە لەبەر ئەوەی كە پێ یان وایە تۆ دەبێت كە پلەیەك لە خوار ئەوانەوە بیت.

كەواتە هەرگیز چاوەڕێی شایەتی دانی باش و هەڵسوكەوت و دوعا بۆ كردنت لە بەرەبەیاندا لەو كەسانە مەكە كە ئیرەییت پێ دەبەن، بەڵكو هەمیشە پێش بینی هۆنراوەی جنێو ئامێز و نوسینی ئاگرین بە لێیان.

ڕازی دوێنێ (ڕابردوو)

ڕەمەزان عبداللە

هەموومان خاوەنی پەرتوکێکی ناوازەین پڕیەتی لە وانەی گرنگ و ناوازی ژیان، پڕیەتی لە ئەزموونی چەند ساڵە، ئەویش ڕابردووە...هەموومان ڕابردوویەکمان هەیە، گرنگ ئەوەیە چی لەو پەرتووکە ئەکەین، کە بەدەسی قەدەری ئێمە نوسراوە، خۆمان ئەو پلانەمان جێ بەجێ کردوە کە کاتی خۆمان بوو، (ڕاز)ی ڕابردوو ئەو چەمکەیە یان ئەو دەرگایەیە کەوا ئایندەی تێدا دەکرێتەوە، ئەوە کلیلی دوێنێ بوو دەرگای ئەمڕۆی بۆ کردینەوە..!

بێ خەبەر لەوەی ئەمڕۆش لەچاو بەیانی ڕابردووە..!

هاوکێشەی ژیان وایە، تەنانەت مەحاڵە کەوا لەدەرگای ڕابردوو نەدەی بگەیتە ئێستا ڕازی ڕابردوو ئەو بەشەیە کەوا ئێمە لە خۆمان ورد ئەبینەوە تا هەموان بزانین لە چیدا سەرکەوتوو بوین و لەچیدا هەڵەمان کردوە، ئەو دەرگایانە دابخەین کە هەڵەمان کردووە لێی نەڕۆینە ژوورەوە چونکە وەکو ئەنیشتاین وتوویەتی ((بەراستی گەمژە ئەو کەسەیە کەوا دوو جار یەك کار بکات و جاوەری ئەنجامی جیاواز بیت!))

هەزار جار لێکی بدەیتەوە(١X١=١) هەرچی ڕووبدا هەر دەکاتە یەك.

«ڕاز»ی یەکەم:

ئەوەیە خوێندنەوەی ئەو بەشەی کە لە ڕابردووی خۆمان هەڵەمان کردووە داخستنی ئەو هۆکارەی توشی ئەو هەڵەی کردووین، گرتنە بەری ڕێگایەکی تر کە تێیدا سەرکەوتوو بوینە، لە و پەرتووکە دا شتێکی تریش تۆمارکراوە ئەویش ئەو کارانەن کە ئێمە هەمیشە شانازیان پێوە ئەکەین وسەربەرزین پێوی، بۆ ئەو دەرگایە ئەبێت فراوانتری بکەین نەك خۆمان بەتەنها بڕۆینە ژوورەوە دای بخەین نااا!

سەروەرمان ئەفەرموێت:

«والاثم ما حاك في نفسك وكرهت ان يطلع علة الناس»

«حديث صحيح الالباني٣٥٥٨ وبن ماجة٣٨٤٩

«خراپە ئەوەیە کە لە دەروونی خۆتا حەز نەکەیت کەس بە ئاگا بێت لێی»

ئەو دەرگایە ئاوەڵا بکە، ڕای بگەینە سەرکەوتنی من لەو ڕێگایەوە بووە، تا خەڵکانی تریش لە پاڵ ڕێگای تۆ ڕێگای خۆشیان بخەنە سەر، تا چەند لە خزمەتی خەڵك بیت و یارمەتیان بدەی ئەوەندە سەرکەوتنی تۆ نزیکترو مسۆگەر تر ئەبیت، چونکە ئێمە لەگەڵ ئەوانە ئەژین ئەوان ئەتوانن ڕێگرمان بن لەو ئامانج و هیوایەی هەمان، هەر ئەوانیشن ئەتوانن ببنە هۆکار بۆ ئەوەی زووترو باشتر بەو ئامانج و هیوایەمان بگەین!

«ڕاز»ی دووەم:

خۆ بەدەستەوە نەدان بۆ کارەکانی ڕابردوو..واتا ئەوەی دوێنی تۆ کردووتە دوێنێ تۆ بوو نەك ئەمرۆ،کەوایە هەرگیز نەکەی بە بیانی دوینێ ئەمرۆت لە دەست بدەی.

«لەسەر ڕێمدا گەیشتمە کۆڵانێك و پیاوێکی پیری ماندووم بینی، پێ ی وتم: مەڕۆ کۆڵانەکە بنبەستە و دەرناچێت..!

بەگوێم نەکردوو ڕۆیشتم..کاتێك کە گەرامەوە و گەیشتمەوە سەری کۆڵانەکە... بەتەواوی پیر بوبووم..!»

بەڵێ! پیربوونمان لە ئەنجامی خۆ بەدەستەوە دانمانە بۆ ئەوەی سوور بون لەسەر ئەوەی هەر ئەبێت هەمان ئەو شتانە بکەم کە تیدا سەرکەوتو نەبوومە یان کەسانێکی تر تیدا سەرکەوتو نەبوونە!

«ڕاز»ی سێیەم:

وەرگرتنی ئەزموون لەوانەی پێش ئیمە کاریکیان کردوە..پێش ئیمە ئەزموونیان هەیە لەو کارەی بەتەماین بیکەین...ئەو یارمەتی دەرێکی زۆر باشی ئێمە ئەدا تا ڕێگای ئەو کەسانە بگرین کە تیدا سەرکەوتوو بوونە... بەرساتی تەمەنی ئێمە بەشی ئەوە ئەکات هەموو شتێك تاقی بکەینەوە..!؟

بەبێ گومانم لەوەی وەلامت نەخێر ئەوویت..دەی کەوایە با لەتەمەنی خەلکانی تر ببەین لە تەمەنی خۆمان زیاد بکەین بە گرتنە بەری ئەو ڕێگایانەی کە بەرەو ئایندەیەکی بەرزمان ئەبات...بۆ ئەوەی لە

رابردوو سوود ببینین وەکو مامۆستایەك ڕێگاکانمان بۆ ڕۆشن بکاتەوە.. بێگومان ئەوە ئەو پەری ووردەکاریە کەوا وانە لەمامۆستای رابردوومان وەر بگرین...بۆ ژیانی ئێستامان..!

«ڕاز»ی چوارەم:

لەرابردوو نەژین بۆ رابردوو بژین... مەبەستم ئەوەیە لەو کاتە نەژین کە بەسەر جووە چونکە لای هەموان ئاشنایە ناگەڕێتەوە... هەزار ساڵ تەرخان بکەین ناتوانین چرکەیەك بگەرێنینەوە لە تەمەنی خۆمان!

بۆ ڕابردوو ژیان ئەوەیە گرینگی بزانین و سوودی بۆ ئێستامان هەبێت...بەراستی رۆژێك دێت ئەمرۆش ئەبێتە ڕابردوو زۆر نزیکە بەیانی یە یان چرکەیەك پێش ئێستا ئەوا ڕابردووی ئێمەن...بۆ رابردوو ژیان خۆ تەرخان کردنە لە نەکردنەوەی دەرگای ئەوانەی تیدا سەرکەوتو نەبوینە...» سەیری ئاوینەی ئۆتۆمبێلێ کردوە ڕابردوو چەندە بچووك بۆتەوە...بەلام ئەزانی لە چاوی ئێمە بچووك بووە ئەینا ئەو خۆی جیهانێکی واقیعی یە..نەك هەر ئەوە جیهانی گشت بیرمەند و زاناکانە..!

رابردوو ئەو ئاوینەیە بۆ ئێستامان ئەبێت قەبارەی تەنها بەقەد ئەو ئاوینەی ئۆتۆمبێلە بێت..ئەگەر گەورەتر بوو ئەوا داهاتوو بزر ئەکا!

«ڕاز»ی پێنجەم:

واز هێنان لە رابردوو بە هەموو بەشەکانیەوە تەنها بۆ پەند وەرگرتن نەبێت ئەگەر نا بۆ گەرانەوە بۆ ئەوکات... ماڵ وێرانیە خۆ فریودانە..لەدەستی دانی تەمەنی خۆیەتی بە شتیکی هیچ...خوای گەورە ئەفەرموویێت:

((تلك أمة قد خلت)) ئەوانە ئوممەتێك بوون رۆشتن !

بەلێ رۆیشتن ناش گەرینەوە،تەنها بۆ ئەوەیە نەبێت کەوا هەمان کارەکانی ئەوان نەکەینەوە کە خراپ بوون... ((لقد كان في قصصهم عبرة لأولي الألباب)) سوێند بێت بەخوا بەڕاستی لە سەرگوزشتە و بەسەرهاتی پێغەمبەران پەندو ئامۆژگاری هەیە بۆ کەسانی ژیرو هۆشمەند...سوود وەرگرتن لەوانەی کە بۆتە هۆی ڕەزابوونی خودا و سەرکەوتنی دنیا و قیامەت..!

”اللهم انی اسالك العفو والعافیه فی الدنیا والآخره“

پێوەرەکانی سەرکردەی ئیسلامی

ئومێد مستەفا

ئەڵقەی دووەم

پێوەری دووەم: ئەمینداریێتی (الامانە)

بە واتای ڕاستگۆیی و چاودێری خودی و دەستپێشخەری کردن دێت بۆ ئەنجامدانی کارەکان بە جوانترین شێوە.جا لێرەدا وشەی ئەمینداریێتی بۆ چەندین مانا بەکاردەهێنرێت لەوانەش:

راسپاردن: خودای گەورە دەفەرموویێت: (انا عرجنا الامانة على السماوات و الارج و الجبال فأبين أن يحملنها و أشفقن منها و حملها الانسان انه كان ظلوما جهولا) الاحزاب ٧٢. واتە: بێگومان ئێمە سپاردەمان نیشانی ئاسمانەکان و زەوی و چیاکاندا (هەڵگرتنی ئەمانەتی دینداریمان پێشنیارکرد بۆیان) بەلاَم هیچیان رازی نەبوون کە هەڵیگرن و ترسان لەو (ئەمانەتە)کەچی ئادەمی ئەو (سپاردەی) هەڵگرت بەڕاستی ئەو (ئادەمی) زۆر ستەمکارو نەزانە.

٢- ئەمینداریێتی مەعنەوی: چوارچێوەی ئەمینداریێتی تەنها لەسنووری پرسە داراییەکان کورت هەڵنایەت، بەڵکو پەل دەهاوێژێت بۆ ئەمینداریێتی فیکری و تێروانین و هەڵوێست، بۆنموونە: بە سووك سەیرنەکردنی کارمەندان و نەشکاندنەوەیان بەڵکو بەپێچەوانەوە پێویستە مافیان بپارێزرێ و لە هەمان کاتدا رێزلێگیراوو خۆشەویست بن،هەروەها پارمەتیدانیان بەپێی توانا لەو کێشەو گرفتانەی کە پێیەوە دەناڵێنن.

ویژدانی بێدار: ئەمەش بریتییە لە پارێزگاری کردن لەو مافانەی کە مافی خودا و خەڵکی بەسەرەوەیە، هەروەها پاراستنی کارەکان لەوەی کە سەرنەکێشن بۆ زیدەڕۆیی و فەرامۆش کردن.

کارکردن بەباشی و پوختی: واتا سوور بوون لەسەر ئەنجامدانی ئەو ئەرکانەی کە بەکەسێك رادەسپێردرێت بەشێوەیەکی جوان و رێکوپێك، ئەمەش بێگومان لە سیفات و خووڕەوشتی موسڵمانانە، هەروەها شەونخوونی کردن بەدیار مافەکانی خەڵکی و بایەخ پێدانیان و بەکەم سەیرنەکردنی ئەو ئیلتیزاماتانەی لەسەر شانییەتی ئەگەرچی بچووکیش بن، چونکە بەپێچەوانەوە دەبێتەوە هۆی بلاوبونەوەی گەندەڵی و لاوازبوونی پەیکەری دامودەزگاکە. جا لێرەدا نابێ تەنها لە بازنەی کارکردن بە باشی و پوختی بوەستین و خول بخۆین بەڵکو پێویستە مەودای کارکردنەکانمان فراوانتربکەین و بگەین بە پلەی داهێنان لەبواری پلان و جێبەجێکردندا، حەقیقەتی ئەمەش لە رێنماییەکانی پێغەمبەرمان موحەممەد (درودی خودای لەسەر بێت) رەنگ دەداتەوە کە دەفەرموویێت:(ان الله يحب اذا عمل احدكم عملا ان يتقنه) .

ئیستیغلال نەکردن: واتا خراپ بەکارنەهێنانی پۆست و پلە بۆ بەرژەوەندییە تایبەتییەکان یاخود بەکارهێنانی بۆ زیان گەیاندن بە بەرژەوەندی کەسانی ترو بە هەدەردانی مافەکانیان.

دامەزراندنی باشترینیان: مەبەست لێی دامەزراندنی کەسی شیاوە بۆ شوێنی شیاو نەك بەپێچەوانەوە، وەکو ئەوەی لە فەرموودەی پێغەمبەری خودا هاتووە کە دەفەرموویێت:(من استعمل رجلا من عصابه، وفي تلك العصابه من هو أرجى لله منه،فقد خان الله و خان رسوله و خان المؤمنين) .

بێگومان ئەمینداریێتی پرسێکی زۆر گەورەیەو نابێ نادیدەی بگرین و بە چاوێکی کەم سەیری بکەین یان زێدەڕۆیی لە مافەکانی بکەین، هەروەها پێویست ناکات تەرکیز بخەینە سەر شتە رواڵەتییەکان و گەوهەری راستییەکەش لەبیربکەین و فەرامۆشی بکەین، جا لە جیاتی ئەوەی مومارەسەی پەروەردەو فێرکردن بکەین کەچی تەنها هەربەوەندە وازبهێنین کە هەڵسین بە تەڵقین دادانێکی نادیارو ئاڵۆز، ئەمەش بێگومان دەبێتە هۆی لەدەست چوونی برێك لە ئەمینداریێتی، لەدەرەنجامی ئەمەشدا نەوەیەك لە لاوان دێتەبەرهەم کە بەهیچ جۆرێك رەچاوی بەرژەوەندی کۆمەڵگا ناکەن،و هەڵناستن بە ئەرکو رۆڵە راستگۆیی و دڵسۆزانەکەیان لەپێشخستنی کۆمەڵگاو بووژاندنەوەیدا.

گۆڕان، باوەڕبەخۆبوون، داهێنان.
ئەوکەسەی هەردەم هەوڵی گۆڕان دەدات دەزانێت کە گۆڕان فەلسەفەی ژیانە دوێنێ وەکو ئەمرۆ نابێت و ئەمرۆش وەکو سبەی نابێت هەربۆیە کەباوەڕت بەوەهێناکە بۆئەوەی دنیا بگۆڕیت دەبێت خۆت بگۆڕیت بۆئەمەش دەبێت یەکسەر پەنابەرینە بەرکردار. سەداو دەنگ وگوزارشتی داهێنانیش ئینجاهەر جۆرە داهێنانێك بێت لەناخی هەمووکەسدا هەیە بڕواناکەم کەسێك هەبێت تەنانەت بۆ جارێکیش بێ گوێی لەم زەنگە نەبوبێ ئەم دەنگە زەنگی بەهرەی شاراوەتەوە، کەدیاریەکی بەهاداری گەردوون وسروشتە کەنابێت فەرامۆش بکرێت دەبێت دەستی بەسەردابهێنین وبواری بۆخۆشبکەین تەنیا هەستکردن بە بەهرە خۆی لەخۆیدا دادی کەس نادات بەڵکو گرنگ ئەوەیە چۆن بەکاری دێنیت و بەئەنجامی دەگەیێنیت. بەهرە دیاری سروشتە کەناڵێکە دەتبەستێتەوە بەسروشت و دنیاوە، کە بەئەنجامی دەگەیێنیت ولەواقیعدا دەیسەلمێنی تۆش جارێکی تر دەیدەیتەوە بەسروشت ئەمەش دەیسەلمێنێ کەتۆش بەشێکی لەسروشت وزادەی ئەویت هەرئەمەشە پەیوەندیت لەگەڵ دونیاو سروشت ودەوروبەر دادەمەزرێنێ هاوکات پەیوەندیت لەگەڵ ناخ و دەروونی داهێنەرانەت پتەوتر دەبێت چونکە لەهەموو داهێنانێکدا کار لەگەڵ خۆتدادەکەیت.

هەرچەندە هەندێ جار داهێنانەکانمان لەچوارچێوەی ئارەزوویەکی بچووك وناسك لەپاڵ شتی زۆر سەرەکیدا ئەنجامیان دەدەین دڵمان پێیان خۆشدەبێ و دەبنەمایەی شادیمان ئەم جۆرە داهێنانە گەلێك گرنگن و هەرگیزناشێ بەچاوێکی نزم و بێ بایەخ تەماشایان بکەین چونکە هەر ئەمانەن کەژیانمان دەکەنە بەهەشت و لەدۆزەخی ئەرك وناچاریمان دووردەخەنەوە ئەمانە بەقەوارەی هونەری بچوکن بەڵام بەمانا گەلێك گەورەن ڕۆڵی زۆرگرنگ دەگێڕن چونکە نوسەرو پسپۆڕانی بواری داهێنان وای دەبینن کەئەم داهێنانە بچووکانە مێشکمان بەرەو داهێنانی مەزن پەروەردە دەکەن و دەبنە هۆی ئەوەی لەداهاتوودا ئاکامی گەورەیان لێبکەوێتەوە..

بەهرە دەبێت بگاتە ئەنجام ئەگەرنا

زەنگی بەهرە

ئا: کامران عبدالرحمن

ئەڵقەی کۆتایی

بەهرەمەندەکە ئەزیەتی پێوە دەخوات لەوانەشە بۆی ببێتە مایەی ئەشکەنجەو ناسۆر نەك تەنیا بۆخۆی بگرە بۆکەسانی تریش چونکە بەهرەیەك کەگوزارشتی لێنەکرێت وەکوبارێکی قورس وایە بۆخاوەنەکەی کەرێگە لەبەهرەیەك دەگرێت وەکو ئەوە وایە رێگە لەجۆگەی ژیان و ڕووباری سروشتدا بگریت، بۆیە کە بەهرەیەك لە تۆدا هەیە دەبێت رێگەی بۆخۆش بکەیت ئەگەرنا بەپێچەوانەی سروشت رەفتاردەکەیت.

وە ئەو بەربەستانەی رێگە لە وزەکانی ناخمان دەگرن گەلێکن، زۆربەی زۆری یاساودەستورو نەریتی رۆژانەمان رێگا لە ووزە و تینی ناوەوەمان دەگرن ووزەی مرۆڤیش خۆی لەخۆیدا خورسك و داهێنەرانەیە، دەلاتی بوون وژیانە، بەلاَم کۆسپەکانی پێشی رۆژبەرۆژ پەرەدەسێنن وتەشەنە دەکەن بەگشتی زۆربەی دام ودەزگان ویاساکانی کۆمەلگا دژ بەووزەی خورسکانەی مرۆڤن، بۆیە پێویستەخۆت کار لەسەرخۆت بکەیت. رێگەلەبەردەم جۆگەلەکانی ووزەتدا تەخت بکەیت، کۆسپ ولەمپەرەکانی بەردەم لافاوی ووزەی ناوەوەت ڕابماڵیت تاوەکو بەخوڕی ڕەوانی ڕێگەی خۆی بگرێتە بەر بەمەش ووزەی خوڕو ڕەوان داهێنان بەرهەم دێنێت داهێنانیش خۆشەویستی وگەشبینی وچالاکیە، هەر خۆشەویستەیە وا لە مرۆڤی داهێنەر دەکات بەردەوام بێت پاش مردنیشی لەبیرەوەری کەسانی تردا نەمربێت. بەنمونە هەمووماموستاکانی هونەر پێش وانەکانی ڕاهێنانی پراکتیکی هەوڵیانداوە فێرخوازو شاگردەکانیان فێری خۆشەویستی هونەروپیشەکەیان بکەن، خۆشەویستی گەورەترین هێزە لەداهێناندا بۆیە هەر پیشەیەك بێ خۆشەویستی ئەنجام بدرێت کاری تیابکرێ بێ سێ ودوو مایەپوچ دەبێت.بۆیەئەگەردەزانی کارەکەی خۆت خۆشناوێت ودوای هەوڵدانی زۆرت بۆخۆشەویستی کارەکەت بێ ئەنجام بوو،بێ هیچ دودلیەك دەستی لێهەلگرە، چونکە بەپێی یاساکانی سروشت دەبێت دوای زەنگی بەهرەی خۆت بکەویت و تەنها ئەو کارەبکەیت کەخۆشت دەوێت وبەهرەمەندی تیایدا.وەك مامۆستای مەزنی شانۆ شانی سلاڤیکی دەڵێ: دەبێت هونەرت لەخۆتداخوش بوێت نەك خۆت لەهونەرداخۆشبوێت. واتە داهێنانت خۆشبوێت بۆ ئەوەنەبێت ناوبانگی پێدەربکەیت وپێی بناسرێیت بەڵکو دەبێت بۆ ئەوەبێت کەئەو هەنەرەت خۆش دەوێت. پێش هەمووشتێك خۆشەویستیت بۆکاروداهێنانت بسەلمێنە، لەوباوەڕەشدام پاشتر هەردەناسرێیت چونکە هیچ داهێنەرێکی ڕاستەقینە نیە کەخاوەنی داهێنان بێت ونەناسرابێت بەڵام کەداهێنەرکارو داهێنانی تەنیا بۆ مەبەستی پارەوسەروەت وسامان وناوبانگ بێت، هەرگیزنابێت بەداهێنەرێکی ڕاستەقینە ڕەنگە دەوڵەمەندبێت، ڕەنگەزۆربەناوبانگ بێت بەلاَم هەرگیز نابێت بە داهێنەرێکی ڕاستەقینە چونکە ئەگەر بۆماوەیەکیش خەڵکی ستایشی بکەن وچەپڵەی بۆلێبدەن پاشان ڕاستی بەرهەمەکەی بۆدەردەکەوێت کە لەبنەڕەتدا هونەرێکی ڕەسەن نیە. گەرپرسین بۆچی؟ لەوەڵامدادەڵێین هەرهونەرێك یا هەر پیشەیەك کەڕەوتێکی داهێنەرانە وەردەگرێت دەبێت گەشەبکات وهەموو کات پەرەبسێنێ، ئەگەرنا دەمرێ ولەناو دەچێت، بۆیە لەکۆتاییدا دەڵێن داهێنەرکەسایەتی خۆی لەکارەکەی خۆیدا پتر خۆشبوێت و داهێنان بکات بەکەرەستەو هۆ بۆ خۆدەرخستن خۆسەپاندن و دەوڵەمەندبوون ودەسەڵات ودەدەست هێنان ئەوەدەم هونەروداهێنانەکەی دەخاتە خزمەتی خودی خۆی، دواجار لەم دۆخەدا خۆپەرستی زاڵدەبێت بەسەر داهێناناو ڕێگە لەتەوژمی داهێنان دەگرێت، کەواتا داهێنان لەوکاتەدا پەرەدەستێنێت کاتێك کەخۆمانی تیدا لەبیر دەکەین، ئەمەش تەنیا بەخۆشەویستیمان بۆکار و هونەر وپیشەکەمان دێتەکایەوە بۆیە پێویستە لەرێگەی خۆشەویستی نەك خۆپەرستی پەی بە سەرچاوەی ئیلهام بەرین و پەرەبە هونەرو پیشەو داهێنانمان بدەین.

ئەگەر ئارەزووی نوسین دەکەیت وحەزدەکەیت ببیت بەنوسەر یەکسەر بیرلەوەمەکەوە ببیت بەشکسپیر یا بە نالی ئەمەداهێنانت لاسەخت دەکات گرنگ ئەوەیە تۆ نوسین بکەیت بەداهێنان بۆخۆت لەوەش گرنگتر ئەوەیە دەست پێ بکەیت بایەخ بدە بەوشتەی کەرات دەکێشێت وناخت جۆش وخرۆش دەدات ئەوکات هەستی داهێنان هەموو بونت داگیر دەکات پاشانیش دەردەکەوێت لەکوێ دەنیشیتەوە،مێشکی پەست وناخی سست وجەستەی ئالۆز ناتوانێت داهێنەربێت بۆیە پێویستە خۆت دوای بەهرەو تواناکانی ناوەوەی خۆت بکەویت وسۆراخیان بکەیت ئینجا دەبێت جێگەیەکی شیاو پانتاییەکی فراوان بۆخواست و پەیامەکانی دەنگی ناوەوەت تەرخان بکەیت، ئەمەش بەبێ دیالۆگ لەگەڵ خۆتتدا نایەتەدی یەك هەنگاوی بچوك ڕەنگە سەرانسەری ژیانت بگۆڕێت ئەگەر بێ مەبەست بژیت وئامانجت نەبێت متمانەشت بەخۆت نابێت، پلان ومەبەستەکانت لەژیاندا، گەشە بەباوەڕبوون بەخۆنت دەدەن، ئەوەی ئەوباوەڕە دەکوژێ، ئەوەیە کە تۆ هیچ دەکەیت بە ئامانج و هیچ هەڵدەبژێریت لەژیانداو دیکەیت بەمەبست، ئەگەر گۆڕان لەخۆتا دەست پێنەکەیت ئیتر ژیانیش هیچ ئاراستەیەك وەرناگرێت وگەرهیچ بکەی بەئامانج ئەوا بێ هەوڵدان پێی دەگەیت. داهێنان وگۆڕان جمکن، کەداهێنەربویت، هەمووکات لەگۆڕانداى وگۆڕان بەئەنجام دەگەیەنێ، کەگۆڕانت دروست کرد، واتا داهینەریت.ئێمەش ناتوانین کەسێك بگۆڕین ئەگەرخۆمان نەگۆڕین.

مرۆڤی بەتوانا دەکارێت کارگەلێکی سەیرو سەرسوڕهێنەر ئەنجام بدات، بەمەرجێك لەداهاتوو نەترسێت..

مرۆڤ تەنیا چاوەرێی هەل دەبێت و بەهەوڵدان دەتوانێت وەدی بێنێت هەروەها جیتر چاوەڕوانی گەیشتن بەئامانجەکانی نابێت، چونکە ئەوکارانەی پایانکات خۆیان ئامانجن.

سەرچاوەکان:

١- د.فازڵ جاف، (ستراتیجیەکانی ژیان)، هەولێر، چ٢، ٢٠١٠.
٢- جیم رۆئان، (چۆنیەتی گەشەو سەرکەوتن لەبازار - بەرێوەبردندا/نێتۆرك مارکێتینگ)، وەرگێرانی ئەبوبکر غفاری، ٢٠٠٧.
٣- د.واین دایر، (هەست بەگەورەیی خۆت بکە/ دەرونزانی)، وەرگێرانی ناسر سلاحی، چ٦

با بەکردەوەکانمان نەوەکانمان پەروەردە بکەین!!!

ئەستەمە گەورەکان بتوانن منداڵەکانیان پەروەردەبکەن لەسەر رەوشت و بەهاو ئاکارێك چاکتر لەوەی لە هەڵسوکەوتی خۆیاندا رەنگی دابێتەوەو بوبێتە بەشێك لەئاکارو هەڵوێستیان.

ئەمەو منداڵ زیاتر بەرەفتارو هەڵسوکەوتی دایبابی کاریگەر دەبێت، وەك وتەو ئامۆژگاری

- ئایا باوکێکی جگەرەکێش هیچی پێدەکرێت کاتێك زانی کورە هەرزەکارەکەی جگەرەدەکێشێت؟

- ئایا باوکێکی بەرتیل خۆر دەتوانێت رێگری لەمنداڵەکەی بکات کاتێك زانی دزی دەکات؟

- باوکێك جنێوو قسەی سووك و زبرو ناشیرین لەزاری بێتەدەر، دەتوانێت بەمنداڵەکانی بلێت جنێو مەدەن؟!

- باوکێك لەخواپەرستی و دینداریدا کەمتەرخەم و لاوازبێت، ئایا وتەو ئامۆژگاریەکانی لەسەر منداڵەکانی سەنگ و بەهایان دەبێت؟

دەبێت ئەو راستیە بزانین، کاتێك هەڵە دەکەین و رەفتاری نەشیاو دەنوێنین منداڵەکانمان دەمان بینن، جا پێویستە وریابین و سەرەتا خۆمان چاك بکەین، چونکە منداڵان بەسروشتی خۆیان سڵ ناکەنەوە خۆیان ناپارێزن لەهەڵەو کەموکورتیەك کاتێك دەبینن گەورەکانیان کەوتوونەتە نێو هەمان داوی هەڵەو ناتەواوی.

پێویستە مروڤ سەرەتا خۆی برازێنێتەوە بەرەوشت و بەهاو ئاکاری جوان و شیرین و لەژیانی خۆیدا بەرجەستەی بکات، ئەوکات رێنمایی و ئامۆژگاریەکانی جێی خۆی دەگرێت و نەوەکانی و خەڵکی تریش گوێی بۆشل دەکەن.

گەر وامان نەکرد هەرەشەی ئەم ئایەتە دەمانگرێتەوە کە خوای گەورە فەرموویەتی: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ كَبُرَ مَقْتًا عِندَ اللَّهِ أَن تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ) الصف ٢-٣ هەروەها فەرمویەتی: أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنسَوْنَ أَنفُسَكُمْ وَأَنتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

البقرة ٤٤

هەر لەم بارەیەوە عەبدوڵای کوڕی مەسعود خوای لێرازیبێت وتویەتی: (من كان كلامه لا يوافق فعله فإنما يوبّخ نفسه) واتە: هەرکەسێك وتەکانی لەگەڵ کردەوەکانیدا نەدەگونجا، ئەوا ئەو کەسە سەرزەنشتی خۆی دەکات.

دەبا نەوەکانمان لەکردەوەو هەڵسوکەوت و مامەڵەی نەرم و نیان و زانست و رەوشتمانەوە بەهرەمەند بن، پێش ئەوەی بەزمان بدوێین باکردەوەکانمان بدوێت.