بەرەو

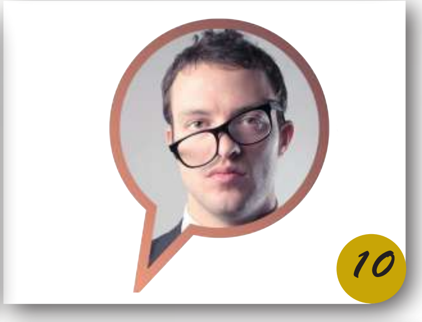
گۆڤارێکی بواری پەرەپێدانی مرۆیی گشتییە

ژمارە (13) کانونی یەکەم 2013

22

4

28


10

34

12

45

14

ڕاوێژکاران

شـــەماڵ مـوفـتـی د.کەریم ئەحمەد

د.سادق عەزیز خۆشناو د. ئەحمەد وەرتی

خاوەنی ئیمتیاز

نەوزاد سەلام خۆشناو

٠٧٥٠٤٥٣٢٢٢٤

khoshnaw_n@yahoo.com

سەرنووسەر

یاسین ئەحمەد زەنگەنە

٠٧٧٠١٤٨٨٩٦٢ - ٠٧٥٠٤٣٣٨٥٨٧

yaseenzangana@yahoo.com

دەستەی نوسەران

عەلی ئیبراهیم حەسەن

ئومێد مستەفا

ئیحسان برهان الدین

ئەمیر ئەحمەد عەبدولقادر

ئیمان ناصح

بەشی ڕیکلام

٠٧٥٠٤٣٣٨٥٨٧

تایپێست

هاوڕێ یاسین

دیزاین گۆڤاری بڕیار

ناردنی بابەت و پەیوەندییەکان لەڕێگای سەرنوسەرەوە دەبێت.

نرخی 2500 دینارە

هەولێر- شەقامی ئیسکان بەرامبەر ڕاپەڕین مۆڵ

سەرنووسەر

بۆ ئەوەی برەو بەردەوام بێت!

پێش دوو ساڵ و نیو گۆڤاری برەو وەك گۆڤارێكی تایبەتمەندی بواری گەشەپێدانی مرۆیی گشتی هاتە مەیدانو، لەماوەی رابردودا لە ژمارە سفرەوە تا ئەم ژمارەیە هەر جارەی بە زنجیرەیەك بابەتی بەپێز و ناسك لە بوارە جیاجیاكانداو، بە قەڵەمی بە برشتی ژمارەیەك نوسەری بەتواناو بەئەنەزمونی ئەم بوارەو، ژمارەیەك نوسەری لاوی خوێن گەرم لەم گۆڤارەوە بەهرەو تواناى نووسینی خۆیان خستە روو، گۆڤاریش هاوكار و پشتگیرییان بوو.

هەر لەسەرەتاوە بەڵێنی ئەوەمان دابوو تا بتوانین لەسەر ئەم كاروانە بەردەوان بین، جا لە میانەی گۆڤارەكەوە بێت یان لە سۆنگەو دەروازەی ترەوە بێت وەك ماڵپەڕی برەوو تۆڕە كۆمەڵایەتیەكان.

دوای دەركردنی چواردە ژمارەی ئەم گۆڤارە لەسەر ئەركی ماددیو مانەوی خۆمان و كاری خۆبەخشانەی ستافەكە، خۆشحاڵ بووین بەوەی خزمەتێكمان كردبێت، بەڵام بە هۆی كێشەی داراییەوە بەردەوام بوون كارێكی ئاسان نییە، بەهۆی گرفتو قەیرانی بازاڕی فرۆشی گۆڤارو رۆژنامەو كتێب كە ئەمەش چەندین هۆكاری تایبەتی هەیە و لەم دەستپێكەدا ناچینە نێو باسكردنی ئەم هۆكارانەوە، سەرەڕای ئەوەی ماڵپەڕەكان و تۆڕەكانی نێت بەگشتی كاری كردۆتە سەر بازاڕی فرۆشی رۆژنامەو گۆڤار، جگە لەوەی بونی ژمارەیكی زۆری بڵاوكراوەی لاواز و بێسود و سێبەر شتە جوان و دانسقەو باشەكانیشی شاردۆتەوە.

جا خوێنەرانی زێدە ئازیز وا ئەم ژمارەیەمان بە كۆمەڵێك بابەتی هەمەڕەنگەوە وەك چەپكە گوڵێك پێشكەش بە ئێوەی ئازیز كرد، خوازیارین مایەیی سود و رەزامەندیتان بێت، جا بەڕێزان گۆڤاری برەو لەخۆتانەو بۆ خۆتانە بەردەوام بوونیشی ئەركی هەموو دڵسۆزێكی ئەم بوارەیە، ئێمە ناچارین گەر بۆ ژمارەكانی داهاتوو سپۆنسەرو ڕیكلامو هاوكاریمان دەستنەكەوێت بەشێوەیەكی كاتی، گۆڤارەكە رابگرین تا ئەو كاتەی سپۆنسەرو ڕیكلام زیاد دەبێتو، دڵسۆزانو خەمخۆرانی بواری گەشەپێدانی مرۆیی هیممەتی دڵسۆزانە دەكەن.

کواڵیتی ژیان

شەماڵ موفتی

ئاشکرایە لای بەرێزتان کە لە هەموو ژمارەیەکی گۆڤاری «بەرەو»دا باسێکی «کواڵیتی ژیان»مان کردوە، هەر جارەی لە گۆشەیەکەوەو ئەشمەوێ بۆتانی رونکەمەوە کە مەحافیلی زانستی تا ئێستا رێکنەکەوتون لەسەر پێناسەیەك بۆ ئەم زاراوە گرنگە، بەڵام پێناسەی رێکخراوی تەندروستی جیهانی/ ١٩٩٥ بە نزیکترین پێناسە دادەنرێت لەبەر ئەوەی ئاماژە ئەکا بۆ ئەو چەمکانەی ئەم زاراوەی گرتۆتە خۆ، ئەمەش وەرگێرانی پێناسەکەیە:

(تێگەیشتنی تاك لە حاڵو گوزەرانی خۆی لە سایەی سیستەمی بەها و ئەو کولتورەی تێیدا ئەژیو رادەی گونجاندنو نەگونجاندنیان لەگەڵ «ئامانج و پێشبینیو بەهاو بیروباوەڕە شەخسییەکانیو گرنگیپێدانی بە دروستی لەشو دەرونو سەربەخۆییو پەیوەندییە کۆمەڵایەتیو پەیوەندییەکانی لەگەڵ دەوروبەردا)

بەم شێوەیە واتای «کواڵیتی ژیان «ئاماژە بە «نرخاندنی شەخسی» تاك ئەکا بۆ بارودۆخی ژیانی.

ئازیزانم، زاراوەی «کواڵیتی» هەمو ژیان دەگرێتەوە، بۆ نمونە: کواڵیتی ژیانی تاك، گروپ، کۆمەڵ، تەندروستی، بیناسازی، پەروەردە، گوند، شار، وڵات، کار، خزمەتگوزارییەکان، کاڵاکان، بەرهەم، پەیوەندییە سیاسی و ئابوری و دیبلۆماتی و زانستی و هونەری و فەرهەنگی و بازرگانییەکان، گەورەبون، گەشەپێدان، خوێندن، دادوەری، ئاسایش، هاتوچۆ، گواستنەوە، گەشتوگوزار، وەرزش....هتد.

لە باسەکانی پێشوماندا تیشکمان دەخستە سەر رەهەندی (بابەتی)و پێوەرەکانی وەك:

ئاستی داهات، بارودۆخی کار، ئاستی کۆمەڵایەتیو ئابوری تاك، برِی کۆمەكو یارمەتیو خزمەتگوزارییەکان ..کە هەر یەکێك لەمانە دەپێورێن.

باسی «کواڵیتی ژیان»ی ئەمجارەمان لە روی دەرونییەوە

Psychological Well_being

کواڵیتی "ژیانی دەرونی" لە رەهەندی (زاتی/ شەخسی)یەوە جیاوازەو پێوەرەکانیشی جیاوازن، بۆ نمونە:

"خۆشی": مەسەلەیەکی شەخسیو دەرونییەو هۆکارەکانی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆردرێت. بۆیە بە پێوەرە بابەتیەکان ناپێورێت.

"خۆشگوزەرانی" بۆ نمونە چەمکێکی فراوانە، بەشێکی مەوزوعییەو بەشێکیشی زاتییە.

"داهات" بە پێوەری خۆشگوزەرانی مەوزوعی دادەنرێت، بەڵام پێوەرێکی دروست نییە بۆ "خۆشی" و "رەزامەندی"

http://www.welldev.org.uk/" spa_presentations/guillen_velazco.pdf

هەندێ زانا پێیان وایە کە پێوەرە "دەرەکییە " کان بێ نرخن، و کاتێك سوودیان دەبێ و نرخ پەیدا ئەکەن تەنها کە گرنگ دەبن لای تاك.

لە راستیدا پرۆسەی ژیان بریتییە لە "نرخاندن/ هەڵسەنگاندن"ی تاك بۆ (مرۆڤەکانو کردار و بەرهەم)ە کانیانو سروشتو دەوروبەریش. بۆیە دەبینین کواڵیتی یاخود "نرخ/ بەها/ئاست " دادەنرێت بۆ هەموو شتێك.

لەبەر ئەم راستییە، نابێ چیتر بخەڵەتێین بە پێوەرە دەرەکییەکان کە کاربەدەستانو سیاسەتمەدارو ئابوریناسانو دەزگا تەنفیزییەکانی دەوڵەت بەکاریان دەهێنن بۆ نرخاندنی "خۆشگوزەرانی"و"خۆشی"و "رەزامەندی" تاکەکان، لەبەر ئەوەی نرخاندنی تاك حسابە.

هونەرەکانی گوێگرتنی کاریگەر

ئامادەکردن و وەرگێڕانی بەدەستکاریەوە:
إسماعیل عبد الرحمن پیرداودی مامۆستای زانکۆ

زۆر کەس پێیوایە کە گوێگرتن لە کاتی گفتوگۆدا شتێکە بۆ پڕکردنەوەی ئەو کاتەیە کە قسە ناکات، لەڕاستیدا ئەم بیرۆکەیە نەك تەنها هەڵەیە، بەڵکو لە پلەوپایەی قسەکەریش کەم دەکاتەوە، چونکە بەهۆی گوێ لێنەگرتنی قسەبۆکراوەوە ئارەزوویەکی کەم پیشان دەدرێت بۆ ئەو قسانەی کە قسەکەرەکە دەیکات، لەئاکامی ئەمەشدا پەیوەندیەکە تووشی ساردوسڕی دەبێت.

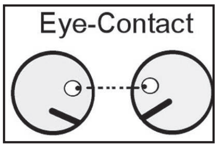
پیتەکانی ووشەی "LISTEN" (کە بەواتای "گوێگرتن" دێت لە زمانی ئینگلیزی دا)، وەکو نموونەیەك وەردەگرین، یاخود وەکو بەبیرهێنەرەوەیەکی خێرای بنەماکانی هونەری گوێگرتنی کاریگەر بەکاری دەهێنین، بەم شێوەیەی خوارەوە:

١- **L: Look** سەیرکە
٢- **I: Inquire** پرسیارکە
٣- **S: Summarize** پوختیکەرە وە
٤- **T: Take notes** تێبینی وەربگرە
٥- **E: Encourage** هاندە
٦- **N: Neutralize** بێلایەن بە

لەچواچێوەی ئەم لێکدانەوەی سەرەوە، بۆ ئەوەی گوێگرتنێکی

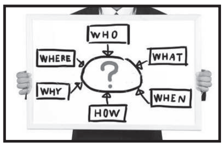
کاریگەر لەکاتی گفتوگۆدا ئەنجام بدەیت، ڕەچاوی ئەمانەی خوارەوە بکە:

١- **(Look)** سەیرکە: سەیری ئەو کەسە بکە کە قسەت لەگەڵدا دەکات، بە چاوەکانت خەریکی پەیوەندی کردن بە لەگەڵییدا.

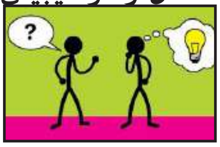


٢- **(einqurl)** پرسیارکە: لە قسەکانی خۆتدا پرسیار بە ووشەکانی پرسی وەکو: چی؟ کام؟ بۆچی؟ کەی؟ هتد...بەکاربهێنە، بێگومان پرسیاری باشیش بە ووشەی پرسی وەکو چۆن؟ بۆ ئەوەی گوێگر ئارەزووی خۆی نیشانی قسەکانت بدات و داواشی لێبکە کە زیاتر قسەت بۆ بکات.

٣- **(Summarize)** پوختیکەرەوە: یەکێکی تر لە هونەرەکانی گوێگرتن، بریتیە لە کورتکردنەوە، لەکاتی گوێگرتندا ناوە ناوە بە قسەکەر بڵێ: " بائەوەی لێت تێگەیشتم بۆتی کورتبکەمەوە!" یاخود " ئەمەی تۆ دەیڵێیت بریتیە لە....." یان قسەکانی ئەو بڵێوە بەشێوەیەکی تر (پارافرەیزیبکە)، تاوەکو بزانێت کە تۆ بە باشی و بە ووردی گوێت لەو گرتووە.



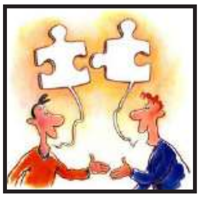
٤- **(Take notes)** تێبینی وەرگرە: ئەمەش چ لە ڕێگەی نووسینەوەی چەند قسەیەکی سەرەکییەوە بێت، یاخود لە ڕێگەی کێشانی نەخشەیەکی مێشکی خۆتەوە بێت، واتا لە بیری خۆتدا هەندێ خاڵ وەکو تێبینی تۆماربکە.



٥- **(Encourage)** هاندە: بەو واتایەی زەردەخەنە بێنە سەر لێوانت ، و سەرت بلەقێنە، پێی بڵێ و هانیبدە کە زیاتر قسەت بۆ بکات، تەنانەت ووتنی کورتە ووشەی وەکو، "ئمم...ئەها...بەڵێ.... بەردەوام بە..." ئەمانە هۆکاری یارمەتیدەرن بۆ هاندانی قسەکەر کە زیاتر قسە بۆ تۆی گوێگربکات.

٦- **(Neutralize)** بێلایەنبە: هەست و سۆز و مەشاعیری خۆت بێلایەن بگرە، بابەتیانە بمێنەرەوە، خۆت لە لایەنگیری و مەیلان بپارێزە. کەسی قسەکەر لەوانەیە زۆر باش نەبێ لە ناردنی پەیامەکەیدا، بەڵام بیر لە ناوەڕۆکی ئەو قسانە بکەرەوە کە کەسەکە لەبەرامبەر تۆدا کردوویەتی، کە لەوانەیە بەنرخ بێت و چەندین خاڵی گرنگیشی تێدابێت.

بۆیە هەوڵبدە خۆت بەدووربگریت لە ڕاستکردنەوەی قسەکەر تەنها لەبەر ئەوەی داخوا دەنگی ڕوون نیە یان لە دەربریندا باش نیە.



بەهۆی گوێگرتنێکی چالاکەوە، تۆ تەنها نرخ بۆ قسەکانی قسەکەر دانانێیت و پەیوەندی لەگەڵدا پتەو ناکەیت، بەڵکو لێك تێگەیشتنێکی باشتر بەدەست دەهێنیت و، چەندین خاڵی پڕبایەخ فێردەبیت، بەم شێوەیە ئەوەش تەنها بۆ قازانجی قسەکەر نییە، بەڵکو بۆ قازانجی تۆی گوێگریشە.

لەکۆتاییدا: گرنگی بدە بەکەسی قسەکەر تاوەکو ئەویش لەبەرامبەردا گرنگییت پێبدات.

سەرچاوە: گرتەی ڤیدیۆیی لە ماڵپەڕ یوتیوب: بەناونیشانی: **Effective Listening Skills**

لینکی گرتە ڤیدیۆییەکە:
http://www.youtube.com/watch?v=ENkwUBPhMJw

بەهۆی گوێگرتنێکی چالاکەوە، تۆ تەنها نرخ بۆ قسەکانی قسەکەر دانانێیتو پەیوەندی لەگەڵدا پتەو ناکەیت، بەڵکو لێك تێگەیشتنێکی باشتر بەدەست دەهێنیتو، چەندین خاڵی پڕبایەخ فێردەبیت

د.ڕێدار محەمەد ئەمین
پسپۆڕی نەخۆشیە دەروونیەکان

چەند تێبینیەك دەربارەی دڵپیسی (خانە گومانی)

دڵپیسی بە مانا سادەکەی بریتیە لەو هەستەی لە مرۆڤێکدا هەیە کەوا هاوسەرەکەی دڵسۆز نیە بۆی یاخود خیانەتی لێدەکات، دڵپیسی تارادەیەك لە هەموو مرۆڤێك هەیە و سەرەتا بە ترسی مرۆڤ لە لەدەستدانی خۆشەویستەکەی دەستپێدەکات، ئەوکاتە خۆشەویستی ومتمانەی تەواوی بە خۆشەویستەکەی هەیە، بەڵام متمانەی بە کە سانیتر نیە، ئەمەش پێی دەڵێن غیرە، کاتێك ئەم هەستە بە شێوەیەکی ناسروشتی بەردەوام دەبێت، ئەوا دەچێتە خانەی دڵپیسی، لەو قۆناغەدا کەسەکە گومان لە هاوسەرەکەشی دەکات و پێیوایە ئەو خیانەتی لێدەکات، لە مرۆڤی ئاسایی ئەم گومانانە دەرەوێنەوە کاتێك بەڵگەکان پێچەوانەی ئەمە دەسەلمێنن، بەڵام ئەو کەسەی بەردەوامە لەم بەدگومانیە دایە، ئەوا دەچێتە قۆناغی نەخۆشی واهیمەی دڵپیسی(کەوا بڕوایەکی هەڵەی چەسپاوەو بە هیچ بەڵگەیەکیش ناگۆڕێت).

دەکرێت دڵپیسی هەستێکی رابوور(عابر)بێت لەهەر کەسێکی ئاسایی، بەڵام کاتێك کێشە وئاژاوە بنێتەوە و(هیچ بنەمایەکی نەبێت) ئەوا پێی دەڵێن بەدگومانی یان واهیمە، لە راستیدا پەیوەندیەکی ئاشکرا هەیە لە نێوان نەخۆشە جەستەییو دەروونیەکان ودڵپیسی، بۆ نموونە کاتێك خواردنەوەی زۆری ئەلکهول دەبێتە هۆی کەمتوانایی سێکسی لای پیاو ئەوا ئەم بڕوایە زیاتر دەبێت، جگە لەوەش زەبری مێشك، شێرپەنجەی مێشك ئەم حالەتە دروستدەکەن، بە هەمان شێوەش شەلەژانی کەسایەتی (بە تایبەتی ئەوانەی هەست بە بێتوانینیو کەمئاستی خۆیان دەکەن)، خەمۆکی، شیزۆفرینیا وئالودە بوون بە مادە هۆشبەرەکان ئەگەری ئەم بڕوایە زیاتر دەبێت.

چەند فاکتەرێکی تری گرنگ بۆ ئەم دیاردەیە بریتین لە شێوازی پەروەردەو ئاستی رۆشنبیری وکلتوری کۆمەڵگەو بۆچوونی خێزانە، ئەو منالەی لە خێزانێکی پارانۆید یان پرگومان پەروەردە دەبێت، هەڵبەتە چانسی زیاترە بۆ تووشبوون بەم گرفتە، جگە لەوەخیانەتی ئەندامێکی خێزانە کەی ئەگەری ئەمە زیاتر دەکات، پێچەوانەی ئەمەش ئەو خێزانانەن، کە هەمیشە بڕواو وەفا ودڵسۆزی پێکەوەیان گرێدەدات، ئاستی رۆشنبیری فاکتەرێکی ترە، دیارە مەبەستمان ئەوە نیە کەسانی خاوەن بڕوانامەی بەرز یان رۆشنبیر تووشی ئەم حاڵەتە نابن، بەڵکو مەبەستمان چۆنیەتی مامەڵەکردنی ئەم کەسانەیە لە کاتی ئەگەری هەبوونی گوومان، رۆشنبیر ئەو کەسەیە، کە بە گفتوگوی ئارام گرێیەکانی دڵی باسدەکات.

تا ئێستا و بەپێی ئامارەکان پیاوان دڵپیسترن لە ئافرەتان، ئەمەش رەنگە هۆکارەکەی ئەوە بێت، کە پیاوان زیاتر تووشی ئەو نەخۆشیانە دەبن، کە دەبنە مایەی نەتوانینی ئەنجامدانی کاری سێکسی، وەك ئالودە بوون بە ئەلکهول، مادە هۆشبەرەکان، شەکرە، جەڵتەی مێشك، جگە لە مانەش فاکتەری دەروونیو کۆمەڵایەتی هەن، بۆ نموونە ئەو پیاوانەی خۆیان خیانەت دەکەن ولەکۆمەڵگای ئێمەش ئەم کارە بۆ پیاو ئاسانترە چونکە زیاتر لەدەرەوەیە، بیستنی چیرۆکەکانی خیانەتکاریو پاراستنی شەرەف وناموس.

ئەو کەسەی تووشی واهیمەی دلپیسی بووە، بە بەڵگەو گفتوگۆ بڕوای نایەت هەمیشە بە دوای بەڵگە دەگەرێت، کامیرا دادەنێت، رۆژانە سەیری تەلەفۆنەکەی خێزانی دەکات، بۆنی جلەکانی دەکات نەوەك بۆنی کابرایەکی تری لێبێت، بە دوای سپێرم دەگەرێت لە جلەکانی ژێرەوەی هاوسەری، سیخوری بەسەر دادەنێت، لە کاتی دەوام بەپەلە دێتەوە، ....هتد، ئەگەر لە مانە هیچی دەستنەکەوت، ئەوا بە زەبرو زەنگ هەوڵدەدات، ئیعتراف بە خێزانەکەی بکات، گرفتەکەش ئەوەیە خۆشی نازانێت کێیە ئەو کەسەی دەستی لەگەڵ خێزانەکەی تێکەڵ کردووە! کاتێکیش خێزانەکەی وەك دەربڕینی تورەیی یان لە ژێر فشار ئیعترافی هەڵە دەکات، ئەوا گرفتەکە ئاڵۆزتر دەبێتو بە کوشتن یان تەلاقدان کۆتایی دێت.

ئەگەر پەیوەندی خۆشەویستی لەسەر بنەمای رێزگرتنو دڵسۆزیو هەوڵدان بۆ بنیادنانی خێزانو دوارۆژ بێت، پێم وانیە دڵپیسی لێ بکەوێتەوە، بەڵام ئەگەر پەیوەندیەکان بۆ رابواردنی کات بنو سنووری خۆشەویستی ببەزێننو بگەنە ئاستی سێکس کردن، ئەوا رەنگە ببێتە هۆی دڵپیسی، بە تایبەتی لە کۆمەڵگەی ئێمەدا، کەوا هەم ئایینو هەم کلتورمان رێگە بەمجۆرە پەیوندیانە نادەن، ئەمەش وادەکات بڵێین ئەگەر لەگەڵ من کاری ئاوای کرد، ئاساییە لەگەڵ کەسانیتریش بیکات!

ئەگەر هۆکارەکەی نەخۆشی بوو، جەستەیی یان دەروونی ئەوا بە چارەسەرکردنی هۆکارەکان، دڵپیسی نامێنێت، بەڵام ئەگەر هیچ هۆکارێك نەزانرا، ئەوا دەبێت، هەوڵبدرێت قسە لەگەڵ ئەم کەسە بکرێت وبخرێتە ژێر بەرنامەیەکی دیاریکراو (ئەگەر چی زۆربەیان ئەمە رەتدەکەنەوە)ئەگەر هاتوو دڵپیسیەکەیان وەهم بوو، پێویستیان بە دەرمان دەبێت، لەهەمان کاتدا هەوڵ دەدەرێت رادەی مەترسی لە سەر هاوسەر دیاریبکرێت، هەندێکجاریش تاکە رێگە بۆ پاراستنی گیانی هاوسەرەکەی لە یەکتر جیابوونەوەیە، بەڵام ئەمە دادی دڵپیسەکە نادات، چونکە هەرکە ژنێکی تری هێناوە گومانەکانی سەر هەڵدەدەنەوە.

گەشەی کەسایەتی بۆ گرنگە؟

ناصح برزنجی

کەسایەتی تاکەکان لە گەڵ تایبەتمەندیو سیفات و هەڵسوکەوتو بیرو هەستیان پێناسە ئەکرێت، ئەم لایەنە لە منداڵیەوە دەست پێدەکاتو بە گەورە بوونی تاك و باڵغ بوونی بە هێز ئەبێت و شكڵ ئەگرێت.

پرسێکی گرنگ کە پێویستە لە یادمان بێت ئەوەیە کە کەسایەتی ئێمە جگە لەوەی کە ئێستا هەیە قابیلی گەشەو گوڕانە، گرنگی زانینی ئەم پرسە ئەوەیە کە هەر لە ئێستاوە ئەتوانین بۆ گوڕانکاری لە کەسایەتیمان هەنگاو بنێین، واتە ئەگەر وا هەست ئەکەین کە لایەنێك لە کەسایەتیمان پێویستی بە گەشە یان بەهێز کردنە ئەتوانین ئیقداموو كوشش بو بکەین.

بەڵام ئایا بو گەشەی کەسایەتی گرنگی هەیە؟ ئەم خاڵانە هاوکاریتان لەم پرسەدا ئەکات...

کەسایەتیتان هاوکارانتانە، کە پەیوەندی بەهێز دروست بکەن

تا ئێستا بیرتان لەوە کردوتەوە کە بو کەسانێك هاورێی زوریان هەیەو کەسانێك هیچ هاورێیەکیان نیە؟ یاخود هەندێك کەس ئەتوانن بە ئاسانی لە کورو کوبوونەوەکاندا بەشداری بکەن و خویان فەرز بکەن بەڵام هەندێکی تر ئەم توانایییەیان نیە؟ هۆی ئەم جۆرە لە کەسایەتیە دو جۆرە: هەندێك کەسایەتی خۆشەویستنو هەندێك کەسایەتی داخـــراونو خەڵکی لیان دوور ئەکەوێتەوە.

ئەگەر لە میوانیەك سەرنجی مروڤەکان بدەن، ئەبینن کەسانێك هەمیشە دەم بە خەندەنو بۆ قسە کردن لە گەڵ بەرامبەر دەستپێشخەری ئەکەنو ئەبنە جێی سەرنجی میوانەکان، بەڵام ئەوانەی بە باشی ئەزانن گۆشەگیر بن هەمیشە تەنهان.

لە ژیانی خێزانیشدا ئەوەی کە چۆن لە گەڵ هاوسەرتان، دایکو باوکتان، منداڵتان هەڵسوکەوت ئەکەن بە هەمان شێوە بەندە بە کەسایەتی تووە، لە گەڵ ئەوەی عیشقی خێزان هیچ مەرجێکی نیە بەڵام هەندێك کات کێشەیەك دروست ئەبێت کە شێوازی مامەڵەی تۆ بەو کێشەیە کاریگەری لە سەر پەیوەندیت لەگەڵ خێزانەکەت دائەنێت.

کاتێك لە کۆڕێك دای و بۆ قسەکردن شەرم ئەکەی، واتە لە خوت دڵنیا نیت، ئەگەر پەیوەندیتان لەگەڵ خێزانەکەتان بە باشی بەرێوە ناچێت واتە توانای گفتوگوی دروستتان نیە، هەموو ئەمانە لە گەڵ بەهێزکردنو گەشەی کەسایەتیتان ئەگۆڕێت.

کەسایەتیتان دامەزرێنەری سەرکەوتنی کارتانە.

رووداوانی کێشە لە شوێنی کار پرسێکی ئاساییە، لە رووداوی سادەی وەکو مانەوە لە ترافیك بگرە تاکو سەرهەڵدانی رووداوە کتوپڕەکان لە پرۆژە جۆراوجۆرەکان و هەروەها پاراستنی پەیوەندی لەگەڵ بەرێوەبەرانو هاوکاران.

لەگەڵ ئەوەی زۆرینەی ئێمە پێوەرێکی زیهنی بۆ راهاتن لەگەڵ بەرپرسانمان هەیە بەڵام لە هەستمان دا کە بە هەمان شێوە گرنگی هەیە کەموکوریمان هەیە.

هەروەك چون هەست لە گەڵ کەسایەتی بە تەواوی پەیوەندی هەیە، هەر ئەم هویەیە کە گەشەی کەسایەتی رۆڵێکی گرنگی لە توانای تاك بۆ سەرکەوتنی لە بواری کاری خوی هەیە. ئەگەر زوو ماندوو بن و توانای رووبەروو بونەوەتان لە گەڵ ئەو رووداوانە کە بوتان دێتە پێش نەبێت، زور بە ئاسانی لە کاتە دژوارەکان دڵسارد ئەبنەوە.

لەوەی کە کەسایەتی ئێوە شێوەی هەڵسوکەوتتان لەگەڵ کەسانی دیکە دیاری ئەکات، ئەوەی بزانن کە چون گفتوگۆو پەیوەندییەکی کاریگەرتان هەبێت، تەنانەت چون پوشاکی جوانو گونجاو بپوشن، بە سەرکەوتنتان لە پەیژەی کەسایەتی هاوکاری بەرچاو ئەگەیەنێت.

گەشەی کەسایەتی هاوکاری پێشکەوتنە لە ژیان، لە رەوەندی گەشە، لە منالیەوە تا گەورە بوون بێ ئاگابوون لە تواناکانتان، پێشکەوتنتان دوائەخاتو لە ئەنجامدا ئیتر توانای سوود وەرگرتنی تەواو لە تایبەتمەندییەکانی خوتان نیە.

خوشبەختانە لەگەڵ گەشەی کەسایەتی ئەتوانرێت کارێك بۆ لابردنی ئەم کێشەیە بکەین. هەرچەندە وابزانن کەسێکی ئاسایین ئەتوانن تایبەتمەندیو رەفتاری خوتان چاك بکەن، هەمیشە ئەتوانین کەسایەتیمان بگورین بۆ شتێك کە لە هەموو لایەنەکانی ژیان سەرکەوتوو بین.

ئەمانە چەند خاڵێك بوون بۆ گرنگیو گەشەی کەسایەتی، بە کورتی گەشەی کەسایەتی بۆ لابردنی ئەو کێشانەی کە لە ماڵەوە و شوێنی کار هەیە تا رادەیەکی زور هاوکارەوە ئەبێتە هۆی ئەوەی کە بو گەیشتن بە سەرکەوتن باشتر کار بکەین.

هیچکات بۆ گورانکاری درەنگ نیە، تەمەنتان هەر چەندەو لە هەر ئاستێکدای، هێشتا ئەتوانی کارێکی باشترو کەسایەتیەکی بەهێزترت هەبێت.

ڕاوێژکاری بەئەزمون!

ئا: برەو

دەڵێن پادشایەك حوکمڕانی وڵاتێکی فراوانی دەکرد، ڕۆژێکیان پادشا ویستی سەفەرێکی دورو درێژ ئەنجام بدات.

دوای گەڕانەوەی لەو سەفەرە دوورودرێژە و لەو ڕێگاو بانە سەختو بەردەڵانەدا هەموو پێیەکانی ئاوساوو برینداربوون، بۆیە پادشا فەرمانی دەرکرد بە داپۆشینی هەموو ڕێگاو شەقامەکانی وڵاتەکە بە پێستە تا چیتر کەس پێیەکانی بریندار نەبێتو نەئاوسێت.

بەڵام یەکێك لە ڕاوێژکارەکان پێشنیازێکی خستە بەردەم پادشا کە بریتی بوو لەدانانی پارچە چەرمێکی بچوك لە ژێر پێی پادشادا، تا چیتر پێیەکانی بریندار نەبن، دەوترێت ئەمەش سەرەتای دروستکردنو بەکارهێنانی پێڵاو بوو.

لەم چیرۆکەوە فێردەبین بۆ ئەوەی لە دنیادا بە خۆشیو بەختەوەری بژیت، هەوڵ مەدە هەموو جیهان بگۆڕیت، بەڵکو سەرەتا هەوڵ بدە خۆت بگۆڕیت، دواتر هەوڵ بدە بەپێی توانا دەوروبەرو ئینجا هەموو جیهان بگۆڕیت.

هەستی خۆ بەکەم زانین‌و شکاندنەوەی خود

عەبدولحەکیم ئەحمەد زراری

جێی داخە کە ڕێژەیەکی زۆر لە ئێمە خووێکی نێگەتیڤ و نەخوازراوی هەیەو بەردەوام دەقی پێوە گرتووە، ئەویش بریتییە لە دابەزینی ڕێزو پایەو شکۆی خود و سەرکۆنەکردنی زێدەڕۆ لە خۆمان، وەکو ئەوەی کە هیچ سوودو کەڵکێکمان نەمابێ لە ژیان‌و نەتوانین بۆ هەتا هەتا هیچ کارێکی باش ئەنجام بدەین‌و دارێك لەسەر بەردێك دابنێین.

بێگومان کێشەی ئەم جۆرە خۆشکاندنەوە لەوەدا خۆی دەبینێتەوە کە هەمیشە دووپاتی بەدەستهێنانی ئەو شتانە دەکەینەوە کە گوایە شتی باشن‌و بەدەستهێنانیان دەبن بە دەستکەوتێك بۆ ئێمەمانان، بۆیە بە دوایدا عەودالین و سەرقاڵی چنگ کەوتنی دەبین، کەچی ڕۆژێك لە ڕۆژان بیر لە شتە باشەکانی خۆمانمان نەکردۆتەوەو تێی ڕانەماوین، ئەوەش لەبەر ئەوەی چونکە بیرکردنەوەمان بەردەوام بەرەو ئەوەدا دەڕوات کە سیفەتێکی شەرعی بداتە سەرجەمی ئەو ڕەوتارو کارانەی ڕۆژانە ئەنجامی دەدەین.

جا ئەگەر ئاگایی خۆت بۆنموونە خستە سەر ئەو پێنج کیلۆیەی دوایی لەشت کە زیادی کردووە، جا پێت وابێ ئەو کێشەیە کەم نابێتەوە، بۆیە بەردەوام بیرو هۆشت لەسەر زیادبوونی کێشەکەتەو خەریکی پێوانی ناو قەدی خۆتی، و هەرگیز سەرسام نابیت بەشێوەیەکی گشتی لەو تەندروستییە باشەی کە هەتەو تەرکیزی ناخەیتەسەر.

جا بە کەم کردنەوەی پلەو پایەکەت ئەوا کەم‌و کوڕییەکانت بەبێ چاکسازی کردنیان زیاتر دەبن، ئەمەش بەهۆی گرنگیدان‌و بەکارهێنانی وزەیەکی زۆر کە پێویست ناکات بۆ سەرجەم بیرو بۆچوونە هەڵەکانت بیخەیتە گەر، لێرەدا پرسێکی گرنگ هەیە کە پێویستە ئاگاداری بیت ئەویش کاتێك بە تێڕوانین‌و هەستێکی

زۆر نێگەتیڤانە مامەڵە لەگەڵ بەخششەكانی ژیان دەكەی و لەو بەخششانەی جوانن كەمتر ڕێزیان لێ دەگری و بە چاوێكی سووك سەیریان دەكەی، ئەمەش ڕەنگە وا لە تۆ بكات لە ڕێزو پایەی خۆت كەم بكەیەوە بەشێوەیەك بۆ خەڵكانی تر وا دەربكەوێ كە تۆ هەست بە جۆرێك لە قوربانی بكەیت.

ئەو كەسانەی هەمیشە ڕێزو پایەی خۆیان دادەبەزێنن، خەڵكی وایان دەبینن ئەو كەسانە زۆر سكاڵا دەكەن بە گلەیین لە خۆیان،بۆیە تەنها شتێك كە وایان لێدەكات قەرەبووی ئەو شكستەیان بكاتەوە بریتییە لە گەڕانەوەی ڕێزو پلەو پایە بۆ ژیانیان و بە بایەخ سەیركردنی خۆیان.

ئاشكرایە هەریەك لە ئێمە ئارەزووی ئەوە دەكات لایەنەكانی كەسێتی خۆی چاك بكات، بێگومان ئەمەش بەوە دێتەدی كە پێویستە زۆر ئارام و لەسەرخۆ بین و زێدەڕۆیی نەكەین لە كردارەوەكانماندا، هەرچەندە زۆر بێزارو بێتاقەتیش بین لە ژیان كەچی نابێ ئەو بێزارییە وامان لێ بكات خۆمان ئازار بدەین و زیان بە دەروونمان بگەیەنین،تەنها ئەوەندەیە دڵدان بەوەدا بنێین كە هێشتا ماومانە بگەینە هیواو ئاواتەكانمان و لە هەمان كاتیشدا گەشبین بین بەوەی كە هەر پێی دەگەین.

گرنگ ئەوەیە بزانین ئەو دەرفەتەمان لەبەردەم ماوە بۆ باشتر كردن و بەهێزكردنی كەسێتیمان، ئەویش لە ڕێی پابەندبوونی بەردەوام بە كاركردن بەرەو هێنانەدی ئارمی و خۆڕاگری، دیارە ئەمەش باشترین شێوازە كە یارمەتیمان دەدات لەسەر دووبارە بونیاتناوەی كەسێتیمان، جا هەر كاتێك لێبووردەو بە ئارام بووین لەگەڵ خودی خۆمان، ئەوندە ئاسانتر دەتوانین بەردەوام بین لە هێنانەدی زیاتر ئارامی و خۆڕاگری.

هەرچەندە ئەو پرسیارانەی لە پێناویدا كاری بۆ دەكەین ، هەرچەندە ئەو شتەی ئارەزووی باشتركردنی لە دەروونی خۆمانی بۆ دەكەین، دەبێ بزانین ئەمە لە نێو خراپترینی ئەو كارانەیە كە دەتوانین ئەنجامی بدەین ئەویش بریتییە لەسەر كۆنەكردنو ڕەخنەگرتن لە خودی خۆمان.

جا بادەست پێ بكەین و هەوڵی باشتركردنی كەسێتیمان بدەینو لەسەر بنەوانێكی زانستی و واقیعی پەروەردەی دەروونی خۆمان بكەینو دان بە خاڵە لاوازەكان دابنێینو ئەوەندەی لە توانماندا هەیە چارەسەری كەموكوڕییەكان بكەین و كار بۆ بەهێز كردنی كەسایەتیمان بكەین، ئەوەش بێگومان بەوە دەبێت كە لەگەڵ خۆمان نەرم بینو لەبەرامبەر خەڵكی خۆمان نەشكێنینەوە، تا ئەو كاتەی كرچو كاڵییەكانی خۆمان دەدۆزییەوەو بەسەریاندا زاڵ دەبینو بۆ یەكجاری بنەبڕی دەكەین

لە كۆتاییشدا هەر ئەوەندە دەڵێم كە خەسڵەتی خۆشكاندنەوەو خۆبەكەم زانین چەندە خوویێكی تێكدەرانەیە، ئەوەندەش هۆكارێكە بۆ بە جێمان و دواكەوتنمان لە كاروانی پێشڤەچوونی ژیان و دەستەوسانمان لە پرۆسەی داهێنان، بۆیە با لەمەودوا ئەم خوو و سیفەتە قێزەونە لە خۆماندا دابتەكێنین و تووڕی هەڵدەین، هەرچەندە كەس ناگاتە پلەی كامڵ بوون، بەڵام خۆشكاندنەوەو خۆ بەكەم زانینیش نابێتە چارەسەری ئەم واقیعە.

ئامۆژگاری حەكیمێك

- لە حەكیمێكیان پرسی كام شتە زۆر باشە بۆ مرۆڤ:

حەكیمەكە وتی: ئەقڵ كە كاری پێ بكات.

وتیان: ئەگەر نەبوو؟

وتی هاوڕێی چاك كە ناشیرینیەكان داپۆشێو بڵاوی نەكەنەوە.

وتیان: ئەی ئەگەر نەبوو؟

وتی: ئەدەبو ئەخلاقی جوان.

وتیان: ئەگەر نەبوو؟

وتی: بێدەنگی كە ئازار بەخەڵكی نەدات.

وتیان: ئەگەر نەبوو؟

وتی: مردن تا خەڵكو وڵات ڕزگاریان بێت لە دەستی!

ئامادەکردنی: احسان برهان الدین

یاسای ٥×٥ بۆ پارێزگاری لە منداڵەکانمان

دەگێڕنەوە باوکێك لەگەڵ منداڵەکانی دەچنە بازاڕ، یەکێك لە کوڕەکانی دەبینێ لەگەڵ کچێکدا رادەوەستێتو ساتێك قسەی لەگەڵ دەکات، باوکەکەیش لە روی ئامۆژگارییەوە بە کوڕەکەی دەڵێت: کوڕم جوان نییە لە شوێنێکی گشتیدا لەگەڵ کچێکدا قسە بکەیت کە نایناسیت، کوڕەکە لە وەڵامدا وتی: باوکە تۆ ئامۆژگاریم دەکەیت کە لەگەڵ یەك کچدا لە بازاڕ قسە نەکەم، لە کاتێکدا من دەیان هاوڕێی کچم هەیە لە فەیسبوك و تویتەر وتۆڕە کۆمەڵایەتیەکانی تر، ئیتر باوکەکە بێدەنگ بوو نەیزانی چۆن لەگەڵ کوڕەکەی مامەڵە بکات!

زۆرجار روداوی لەم جۆرە رودەدات، بۆیە پێویستە لەم سەردەمەی خۆمان تێبگەین، چونکە لەم رۆژگارەدا پەیوەندی کۆمەڵایەتی لە رێگەی تەکنەلۆژیا بۆتە واقعێکی بەربڵاو لەهەموو وڵاتانی جیهاندا، لەگەڵ پەرەسەندنی ئەم بوارانەش هەندێ چەمکی تازە لە ماوەیەکی کەمدا رووی تێکردوین، جا ئەگەر نەزانین چۆن هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەین ئەوا منداڵەکانمان جڵەوی

ئاراستەکردنمان بەدەست دەگرن.

بۆ یەکەم جاریشە پێنج دیاردەی کۆمەڵایەتی لە جیهاندا رودەدات، بۆیە پێویستە بە ووردی تەماشای بکەین و بیری لێبکەینەوە.

١- یەکەم جارە لەجیهاندا نەوەیەك دروست دەبێت زانیاری نەوەکان زیاتر بێت لە باوکان و دایکان، تەنانەت پرسیاری کوڕ کچ لە باوك و دایکیان بۆ تاقیکردنەوەیە نەك بۆ بۆ زانینی وەڵام، بەڵکو جاری وا هەیە منداڵ پرسیار ئاراستەی باوك و دایکی دەکات و دواتر دەچێتە سەر ئینتەرنێت بۆ دڵنیابوون لە راستی وەڵامەکانیان.

٢- یەکەم جارە لە جیهاندا کە خێزان کاتی نەبێت بۆ پەروەردەکردن بەهۆی سەرقاڵی بەئیش و کارو خواردن و خەوتن و بەدواداچوون و ئالودەبوون بە سایتە کۆمەڵایەتیەکان.

٣- یەکەم جارە پەیوەندی نێوان کوڕ و کچ بەم شێوە ئاسان و ئاسایی بێتەوە، باوکان و دایکانیش دەستەوسان و ناتوانن رێگەیان لێبگرن جگە لە هەندێ کاردانەوەی پەلەو پێنەگەیشتوو.

لێرەشەوە گرنگی رۆشنبیری ئایینی بایەخدان بەلایەنی بیروباوەڕو چەسپاندنی لە دڵی کوڕو کچەکاندا دەبێتە فریاگوزار لە زۆر کارەساتی نەویستراو.

ئیمان هۆکاری رزگاربوونی (نوح) بوو سەلامی خوای لێبێت لە لافاو، هەروەها پاراستنی ئیبراهیم سەلامی خوای لێبێت لە سوتان بە ئاگر، فریایی موسا کەوت سەلامی خوای لێبێت لە دەریا نەخنکێنێت، هەر ئیمانیش بوو یوسفی لە ژنەکەی عەزیزی میسر پاراست.. ئێمەش بە ئیمان دەتوانین منداڵەکانمان بپارێزین لەوەی لە رێی راست لانەدەن.

٤- یەکەم جارە خێزان خۆی نگرۆی قەرز دەکات و لەداهاتی خۆی خەرج دەکات لەسەر ئەو پێویستیانەی بەکارئەهێنرێن و نامێنن یان بۆ بواری خۆشی و رابواردن زیاتر لە بابەتی سەرمایەداری کە لە داهاتوودا بەقازانج دەگەڕێتەوە سەرخێزاندا.

٥- یەکەم جارە لەیەك چەرخو سەردەمدا خەڵکەکەی دابەش دەبن بۆ چەند چینێکی زۆر جیاواز، لە رابردودا سێ نەوەمان هەبوو، بەڵام ئەمڕۆ لەنێو یەك چەرخدا سێ نەوەمان هەیە بە زمان و چەمکی جیاواز، تەنانەت ئەگە دووبرا جیاوازی تەمەنیان پێنج ساڵ بێت هەست دەکەیت لە دوو چەرخو سەدەی جیاوازن.

هەموو ئەم چەمکانە لەلایەن کۆمەڵگاکانی ئینتەرنێت پشتگیری لێ دەکرێت، منداڵەکانیشمان بەبێ زانینی ئێمە کاری پێ دەکەن، بۆیە دوای ماوەیەك بۆمان دەردەکەوێت کە منداڵەکانمان بەرهەمی پەروەردەی ئێمە نین، زۆر لە خێزانەکانیش یاسای قەدەغەکەرو بەربەستی توندیان دروست کرد لە رووی هێرشی تەکنەلۆجی بەڵام کێشەکە لە ژێر دەستیان دەرچوو، ئینجا وەکو چۆن باسی ئەم پێنج دیاردەیەمان کرد لە روی کۆمەڵایەتیەوە، پێنج چارەسەریش دەخەینە روو بەمەبەستی تێپەڕاندنی ئەم کەلێنەی لە نێوان ئێمەو منداڵەکانماندا دروست بووە:

یەکەم/ باوك و دایك پێویستە لە سەردەمی خۆیان بژین و ئاگایان لەهەموو شتێکی تازە هەبێت و لە منداڵەکانیشیان فێربن.

دووەم/ خێزان هەڵسێت بە رۆڵی مامەڵەکردنی هۆشیارانە لەگەڵ کۆمەڵگاو کێشە هزری و کۆمەڵایەتیەکانی و منداڵەکانیشیانە لەو کۆمەڵگایە دانەبڕێن.

سێیەم/ گرنگیدان بە رۆشنبیری ئاینی و هێز خستنە سەریەك خاڵ ئەویش جوانکردنەوەی ئیمانە لەدڵی منداڵەکانماندا، چونکە ئیمان گەنجینەی پەروەردەیە.

چوارەم/ وتووێژو گفتوگۆکردن لەگەڵ منداڵەکانمان و هەوڵدان بۆ تێگەیشتنیان.

پێنجەم/ جەختکردنەوە لەسەر چەمکی پێشەنگ کە بریتیە لەوەی باوکان و دایکان نمونەو رابەر بن بۆ ئەوەی ماوە پەروەردەییەکان کورت بکەنەوە و یارمەتیدەر بن بۆ دروستکردنی نمونەیەك بۆ رێبازی پێغەمبەران.

ئەمە بوو مەبەستمان لە یاسای (٥×٥) بۆ پاراستنی منداڵەکانمان لە روی تەکنەلۆجی یەوە، لە کۆتاییشدا خاڵێکی گرنگ هەیە بۆ پسپۆڕان و خاوەن بڕیارەکان کە بتوانن ناوەندی توێژینەوە دابمەزرێنن بەمەبەستی تێگەیشتنی ئایندەی کۆمەڵایەتی تاکو بتوانین پلاندانانی خێزانی بۆ داهاتومان دەستەبەر بکەین و هاریکاری بکەین لە بەدیهێنانی ئاسایشی پەروەردەیی لەسەر ئاستی خێزان و کۆمەڵگە.

بەدەستکاریەوە لە نوسینێکی (جاسم المطوع) وەرگرتوە.

د. ئەحمەد وەرتی

خۆچاککردن سەرەتای ڕێگای ڕزگارییە

بەپێی مەنتیقی ئیسلام ڕێگەی ڕزگاری مرۆڤەکان لە چاکسازیی و گۆڕانکاریی لەواقیع و حاڵی خۆداکردن دەست پێدەکات، سەرەتای ئەم چاکسازیی و گۆڕانکارییەش لەچاکسازیی تاکو خۆچاککردنی فەردەوە دەست پێدەکات.

دەڵێن گەر فاڵچییەکان بیانەوێت چاوبەستی لەخەڵک بکەن پارچەیەک لەموگناتیس بەژێر سەقفێکەوە هەڵدەواسن و پارچەیەکی تریش لەبەرامبەریا لەزەوی دادەنێن، پاشان پارچەیەک لەئاسن لەنێو فەزادا جێ دەهێڵن کە بەردەوام لەنێوان ئەو دوانەدا دێت و دەچێت و قەرار ناگرێت.

بەم شێوەیەش حەقیقەت لەنێوان درۆزن و درۆزندا وەک کێو لەنێوان دوو شتی کێشکەردایە، وەک چۆن حەقیقەت لەنێوان دەستی فاڵچییەکاندا بەوێنەی ئاسنەکەی دەستیان دێتو دەچێتو سەقامگیر نابێت.

بیریاری میسری مستەفا لوتفی ئەلمنفلوتی دەڵێت لەنێوان ئەوکەسەی ڕۆدەچێت لەستایشکردنداو لەنێوان ئەوەیا کە ڕۆدەچێت لەزەمکردن و سەرزەنشتدا حەقیقەت دەمرێت بەمردنێک کە تارۆژی زیندوو بوونەوە ژیانی نایەتەوە بەبەردا. لێرەدا هەردوو حاڵەتەکە سەردەکێشن بۆ پچڕان و کۆتا بوون و بێ ئەنجامی.

وتنی ڕاستی و حوکمدان پێویستی بەزانست و ئاگاداری و دادپەروەری هەیە تا حەقیقەت ون نەبێت، هەروەک چۆن دادوەر لەسەرکورسی قەزادا دەبێ لە بڕیاردانیدا زۆر وریا بێت و نەئاسانگیر و نەتوندگیر بێتو هەرتاوانێکیش ئەو سزایەی بداتێ کە گونجاوە بۆی و مناسبیەتی، گەرنا بەرپرسیار دەبێت لەهەر دەرەنجامێکی ناهەقی و نادادپەروەرانە و حوکمدانێکی خراپ و ناشەرعی و نایاسایی، ئەمەش پەیوەندیدارە بەناخی خۆی لەچاکسازیی و لەخواترسان وودادپەروەری.

هەندێ کەس لەخۆپەسندی یان خەڵک پەسندیدا ڕۆدەچن و زیادەڕۆیی زۆر دەکەن، خوای مەزن دەفەرموێ (فلا تزكوا أنفسكم هو اعلم بمن اتقى) سورەتی النجم، ئایەتی ٣٢. واتە: جاکەوابوو پاکانە بۆ خۆتان مەکەن و خۆتان هەڵمەکێشن ئەو (خودا) زاناترە بەو کەسەی خۆی دەپارێزێو لێی دەترسێت. ئەزموونەکانی ڕابردوو ئێستا ئەوەیان سەلماندووە کە مرۆڤەکان ناتوانن ببنە کەسانێکی دادپەروەر لەحوکمدانو دەربڕینی ڕاو بۆچوونیاندا، مەگەر خۆیان چاک بکەن و دەروونیان پاکبکەنەوەو چاکسازیی تێدا بکەن و خۆیان دابڕنن لەهەوا و ئارەزووی تایبەتی خۆیان و بەرژەوەندی دنیایی و چاوچنۆکی و هەلپەرستی بەر لەهەر حوکمدان یان نووسین و وتنێکدا، جا هەر کەسێک نەیتوانی دادپەروەر بێت، بالانی کەم بەبەزەیی بێت و ڕەحم بەم خەڵکە بکات، بەڕاستی ئەمرۆ خەڵک تێربووە لە دروشم و قسەی بێ ناوەڕۆک و دژ بەیەک و بێ کردەوە و زێدەڕۆیی لەخۆ پەسندی و دروشمبازی باق و بریقدا، ئەوانەی حوکمی وڵات دەگرنە دەست دەبێ بیر بکەنەوە کە ڕۆژێک دێت جێی دێڵن و پێتقیە بەر لەهەمووشتێک خۆیان چاک بکەن تا بتوانن کۆمەڵگەش چاک بکەن، هەر ئەمەشە ڕێگەی ڕزگاری، با هەموومان ئەم ئایەتە پیرۆزەی قورئان بیرخۆمان بێنینەوە و بیخەینە بەرچاومان کە دەفەرموێت (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) سورەتی ڕەعد، ئایەتی ١١. واتە: بێگومان خوا حاڵو بارودۆخی هیچ گەلێک ناگۆڕێت تاکو ئەوان واقیعی حاڵی خۆیان نەگۆڕنو گۆڕانکاریی لەبارودۆخی خۆیاندا نەکەن. بۆیە دەڵێم چاکسازیی و خۆچاککردن سەرەتای ڕێگای ڕزگاریو دەرچوونە لە قەیران و کێشەو دڵەڕاوکێو هەنگاونان بەرەو سەرفرازی و بەختەوەری.

پەنجەرەی جۆهاری

نوسینی:
ئاسۆس ئەنوەر سلێمان

یەکێك لەو تیۆرانەی سەبارەت بە پۆلێنکردنی کەسایەتی مرۆڤو ناسینی خودو ڕەهەندەکانی دانراون، ئەو تیۆرەیە کە لەلایەن زانایان (جۆزیف لۆفت)و(هاری) ڕێکخرا، کە ناودەبرێ بە تیۆری (پەنجەرەی جۆهاری):

یەکێك لە سوودە سەرەکییەکانی ئەم تیۆرە بریتییە لە دۆزینەوە یاخود ناسینی خود، بەڵام خودێکی ڕاستەقینە بەبێ پەردەپۆشکردن واتە ناسینی خود لە هەڵوێستە جیاجیاکانی ژیانداو لەبەرامبەر کەسایەتییە جیاوازەکانی ژیان، بەمەبەستی ئەوەی کە بزانینو بتوانین چۆن لەگەڵ بەرامبەر هەڵسوکەوت بکەینو لە پەیوەندیکردنەکانماندا سەرکەوتوو بین..... بۆیە پێوستە سەرەتا خۆمان بناسین دواتر کەسایەتی دەوروبەر لەبەرچاوبگرین ....

ناوچەی کراوە	ناوچەی نەبینراو
ناوچەی دەمامك	ناوچەی نادیار

ناوەڕۆکی ئەم تیۆرە بەمشێوەی خوارەوەیە:

١- ناوچەی کراوە:

چوارگۆشەی یەکەم هەموو ئەوانە لەخۆدەگرێت کە تاك دەربارەی خۆی دەیزانێتو هەروەها لەلای خەڵکیش شاراوە نین: ئەمە شتە گشتییەکان یان ڕووکەشەکان دەگرێتەوە، چەندە ناوچەی کراوەت بچووك بێتەوە، بەڵگەیە لەسەر لاوازی ئێمە لە پەیوەندیکردنمان بە دەوروبەر، بە پێچەوانەوە هەرچەند ئەم ناوچەیە فراوانتربێت، ئەوە بەڵگەیە بۆ توانستی ئێمە لەپەیوەندیکردنداو بەرزی ئاستی خۆگونجاندنو بەکۆمەڵایەتیبوون دەگەیەنێت، بۆیە ئەم جۆرە کەسانە کراوەترن وە ئاسانتر تێکەڵ دەبن لەگەڵ خەڵكو وە پەیوەندیکردن لەگەڵیاندا ئەرکێکی قورس نابێت.

٢- ناوچەی دەمامك:

ئەو زانیاریانە دەگرێتەوە کە کەسەکە دەیزانێت لەبارەی خۆیەوە بەڵام نایەوێت بەرامبەر بیزانێت لەبەر چەندین هۆکاری دینیو ڕەوشتیو نەریتیو ترس ....هتد. ئەمەش لەدەستی کەسەکە خۆیدایە بۆچی بەکاری دەهێنێتو مەبەستی چییە، دەکرێ ئامانجی بەکارهێنانی دەمامك بە دوو شێوە بێت:

ا- ئەرێنی (ایجابی)

بۆ نموونە: گواستنەوەی بێتاقەتیو نارەحەتییەکان بۆ سەر ڕوخسارمان خزمەت بە کەس ناگەیەنێت، وەك شاردنەوەی گریانی خۆت لەکاتی لەدەستدانی ئەندامێکی خێزانو گۆڕینو بچووککردنەوەی هەواڵی ناخۆش بۆ ئەوەی کارەساتی دیکەی بۆ خێزان لێنەکەوێتەوە، یان شاردنەوەی ئازاری خۆت لەبەردەم دایك و باوك، بۆ ئەوەی نیگەران نەبن.

ب- نەرێنی (سلبی)

بەکارهێنانی دەمامك دەگرێتەوە بە مەبەستی دەستکەوتی تایبەتیو کەسی، لەڕێگەی هەڵخەڵەتاندنو درۆو دووڕوویيو نیشاندانی خۆت وەك دڵسۆزو خۆشەویستی دەوروبەر لە ڕوو کەشتداو لەناخەوە دانانی پلان بۆ بەکارهێنانیان بۆ مەرامی تایبەت:

دەوترێت: گورگەو لەپێستی مەڕدایە

٣- ناوچەی نەبینراو:

ئەو شتانە دەگرێتەوە کە خەڵکی

سەبارەت بە ئیمە لێیان دیارە بەڵام خۆمان لێی بێ ئاگاین. وەك چۆن هەندێکجار ئاگاداری ئەوە نین هەندێك هەڵسوکەوتمان هەیە کە وا دەکات خەڵك لێکدانەوەو تێگەیشتنی جۆراوجۆری بۆ بکەنو بە جوانی و ئاشکرایی هەستی پێ بکەن، لە کاتێکدا لەخۆمانەوە دیارنین... وەك جۆری دانیشتن یان دەنگ هەڵبڕین بەسەر بەرامبەر یاخود بەکارهێنانی هەندێك وشەو زاراوەی نەشیاو یاخود جولەی جەستەیی جیاواز لەکاتی قسەکردندا...هتد.

٤- ناوچەی نادیار:

ئەو شتانە دەگرێتەوە کە نە خۆمان دەیزانین لەبارەی خۆمانەوە نە دەوروبەر، وەك نواندنی هەندێك هەڵسوکەوتی تایبەت بەبێ ئەوەی کەس هۆکارەکەی بزانێت...

نموونە: یەکێك لە ئاهەنگێك دەچێتەدەرەوەو نازانێ هۆکارەکەی چییە، کاتێك پرسیاریشی لێدەکەن دەڵێ نازانم بۆچی ئەوکاتە وامکرد.

بێگومان هۆکارێك هەیە کە دەگەڕێتەوە بۆ ڕابردوو، کە لە پێگەیاندنی کۆمەڵایەتیدا وەری گرتووە، بەڵام ئێستا بۆی دەستنیشان ناکرێت.

دەگەینە ئەو ئەنجامەی بڵێین:

* ئەگەر ناوچەی کراوە فراوانتربێت لە ناوچەکانی دیکە، لەلای تۆ ، واتە تۆ کەسێکی کراوەیتو خاوەن پەیوەندی زۆرو بەهێزی.

* ئەگەر ناوچەی دەمامك فراوانتربێت، پەیوەندییەکانت لاوازترو کەمترن.

* ئەگەر ناوچەی نەبینراو فراوانتربێت، تۆ کەمتر قبوڵی ڕەخنەی دەوروبەر دەکەیت، بۆیە ئەوان لەتۆ دووردەکەونەوە.

* ئەگەر ناوچەی نەبینراو فراوانبێت، واتە شارەزاییت لەبارەی خۆتەوە دەوروبەر لاوازە.

من هەم!

نووسینی: ئارام نبی محمود

بوێربەو هەمووان سەرسام بکە بە وتەی: «من هەم»!

پڕ بەدەنگت هاوار بکەو بڵێ: «من هەم»!

نامەیەك بۆ هاورێکانت بنێرەو تیایدا بنووسە: «من هەم»!

پۆستەرێك هەڵواسە لە سەری نووسرابێت: «من هەم»!

لە تێنووسە تایبەتیەکەتدا بنووسە: «من هەم»!

با هەمیشە دروشمی ژیانت بریتی بێت لە: «من هەم»!

بە گەورەکان بڵێ: «من هەم»!

بە بەرپرسو بەرێوەبەرەکەت بڵێ: «من هەم»!

بە سروشت بڵێ: «من هەم»!

دە ئیتر بڵێ: «من هەم»!

زیاتر لە جارێكو دوو و دە بڵێ: «من هەم»!

لە هەموو شوێنێك، هەمیشەو بەردەوام بڵێ: «من هەم»!

ئاخر ئەم وتەیە واتایەکی قووڵی هەیە، هەر چەند بنووسین دەربارەی هەر کەمە! چوون مرۆڤ بەهۆی ئەم دەربڕینەوە هەست بە بوونی خۆی دەکات، بەهۆی ئەم دەربڕینەوە دەیسەلمێنێت کە بە باشی خۆی دەناسێت! دەزانێت ئەرکی چیە لەسەر زەوی!

من هەم! واتە من بیردەکەمەوە! واتە من تایبەتمەندم! خاوەن تواناو بەهرەی خۆمم! خاوەن کەسایەتی خۆمم! خاوەن گوفتارو قسەی خۆمم! خاوەن ڕەفتارو ئاکاری خۆمم!، من هەم! واتە بڕیار بەدەستی ژیانی خۆمم! واتە بەرپرسیاریەتی ژیانم لە ئەستۆ دەگرم! واتە متمانەی تەواوم بە خۆمە! واتە من لە هیچ کەس ناچم! بەڵێ من هەم واتە من خاوەنی خۆمم!

بوەستە!! هێشتا قسە ماوە بۆ وتن!.... بەڵام لێرەدا بابەتەکە جێدەهێڵم بۆ تۆ! تۆ هەڵسە بە تەواوکردنی!.

جیاوازیەکانی نێوان بەڕێوەبەری سەرکەوتوو سەرنەکەوتوو

ئەڵقەی دووەم
ئەمیر ئەحمەد عبدالقادر
ڕاهێنەری بواری پەرەپێدانی مرۆیی

١- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو بەتوانایە بە لە هەڵنانو دۆزینەوەی تواناو بەهرەکانو وەبەرهێنانیان بەباشی، بەڵام بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو توانای ئەمانەی نییە.

٢- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو دڵ خۆشە بەدەرکەوتنی ڕاستی ئەگەر لەسەر زەمانی دژەکانیشی بێت، بەڵام بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو پێداگری دەکات لەسەر ئەوەی کە بیسەلمێنێ کە ئەو لەسەر ڕاستییەو دژەکانی لەسەر ناحەق و هەڵەن.

٣- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو لە ڕەخنەلەخۆ گرتنو لێپێچانەوە لە گەڵ خۆیدا بوێرە، بەڵام بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو توانای ڕەخنە لە خۆگرتنو موحاسەبەکردنی خۆی نییە.

٤- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو ڕێنمایەکانی بەنووسین دەگەیەنێ نەک بەزارەکیو بە وردی بەپێی تواناش تۆماریان دەکات، بەتایبەتی لەگەڵ ئەوانەی شتیان لەبیردەچێتەوە یان لەبیر خۆیانی دەبەنەوە . بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو ڕێنمایەکانی دیاریکراوی نیینو ورد بینیان تێدا ناکاتو بە زارەکی دەیان گەیەنێت.

٥- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو بڕیارو بەرنامەکانی وەك خۆیان جێبەجێ دەکاتو بەر لە خەڵك پێیانەوە پابەند دەبێت،بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو لەسەر خەڵکی جێ بەجێ دەکاتو خۆشی پێیانەوە پابەند نابێت.

٦- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو دڵی پڕە لە خۆزگەو گەشبینی، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو خۆی نقوم دەکات لە بێ ئومێدی و بێ هیوای و ڕەش بینی دا.

٧- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو ڕاستگۆیە لە بەڵێنەکانی دا و پێیانەوە پابەندە، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو ڕاستگۆ نییە لە بەڵێنەکانی داوپێیانەوە پابەند نابێت.

٨- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو ڕێك و پێك و وردە لە هەڵسوکەوتو دابەشکردنی کاتەکانیدا، بەڵام بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو وانییەو کەچی لە هەمان کاتیشدا داوا لە خەڵك دەکات وابن.

٩- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو هاوسەنگە لە سەرجەم هەڵسوکەوتەکانی داو کورت هێنان تێپەڕاندنی نییە، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو یان زیادە ڕەوی دەکات یان کورت دەهێنێتو ناتوانێ هاوسەنگی بپارێزێ.

١٠- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو خاوەن ڕۆشنبیرییەکی فراوانە، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو هەوڵی بەدەست هێنانی ڕۆشنبیری گەشەپێدانی خۆی نادات.

١١- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو، سورە لەسەر گەشەپێدانی تواناکانی لە دەربڕینو وتوێژو باوەڕ پێهێنانو ئاراستەکردن، بەڵام بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو بێ توانایەلەم بارەوە بێ موبالاتە لەگەشەپێدانی خۆیداوەسوریش نییە لەسەر گەشەپێدانی.

١٢- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو سورە لەسەر زانینی کەسایەتی کەسەکانو کلیلی کەسایەتی هەر یەکێك، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو هەڵسوکەوت لەگەڵ سەرجەم کەسەکان بەیەك جۆر دەکات بێ گوێدانە کەسایەتیان.

١٣- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو پێداگری دەکات لەسەروەرگرتنو تێگەیشتنی کەسەکانو پتەوکردنی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان لەرێگای هۆکاردیارەکانەوە، وەکو: بەشداریکردن لە گەشت و سەیران و بۆنە خۆش و ناخۆشەکاندا، بەڵام بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو وەکو ئامێر هەڵس وکەوتیان لەگەڵدادەکات بێ گوێدانە ئەوەی کەئەوانیش مرۆڤن و هەست و سۆزیان هەیە.

١٤- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو بەگوێرەی بیردۆزی (y) هەڵسوکەوت لەگەڵ کەسەکاندا دەکات، کەناوەرۆکەکەی دەڵێت (گومانی باش بردن بەکەسەکان تاکو پێچەوانەی دەردەکەوێت)،بەڵام بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو بەگوێرەی بیردۆزی (x) هەڵسوکەوت لەگەڵ کەسەکاندادەکات کەناوەرۆکەکەی دەڵێت (گومانی خراپ بردنەبەکەسەکان تاکوپێچەوانەی دەردەچێت).

١٥- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو پێداگری لەچاندنی گیانی دڵسۆزی دەکات لە فەرمانبەرانیدا، لەبەر ئەوەی دڵسۆزی داینەمۆی جوڵاندنی تاکە بەرەو کارکردن بە ڕێك و پێکی وجوامێری، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو پشت بە توندو تیژی دەبەستێت لەگەڵ کەسەکاندا و سیخوڕیان بەسەر دادەکات.

١٦- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو گرنگی بەتواناومتمانەی کەسەکان دەدات بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانیان، بەڵام بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو گرنگی بە چارەسەرکردنی کێشەکان نادات.

١٧- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو ئارام گرو پشو درێژە ،بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو بزێو و تەنگە پڕیسکەو بێ حەوسەڵەیە.

١٨- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو چاکە کارەو ڕێز لەهەمو تاکەکان دەگرێت ،لەگەڵ جیاوازی پێگەو دەسەڵاتیان، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو تەنها ڕێز لەدەسەڵاتدار دەگرێت و بێڕێزی بەرامبەر بێدەسەڵاتان دەنوێنێ و بەچاوی سوکەوە سەیریان دەکات.

١٩- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو کاتێك توشی زیان دەبێت پێناخۆش بوونی خۆی دەرنابڕێت لەو زانیاریانەی ئاراستەی تاکەکانی کردون، بەڵام بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو ئەگەرتووشی زیان بوو ئەوە لەو زانیاریانەی کەپێشو تر ئاراستەی تاکەکانی کردون پاشگەز دەبێتەوە.

٢٠- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو تەواوی کەل و پەل و پێداویستی ئیشکردن بۆتاکەکان و کارگوزارەکانی ئامادەدەکات ،بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو بێ ئەوەی پێداویستی و کەلوپەلی تەواویان بۆ پەیدابکات داوایان لێدەکات کارەکانیان بەباشی ئەنجام بدەن.

٢١- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو ڕێگا بۆ هەموان والادەکات بۆ خستنەڕوی بیرو بۆ چونەکانیان و داهێنانەکانیان و هەوڵی ناسینیان دەدات پێش ئەوەی کاریان لەگەڵدا بکات، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو بیرو بۆ چوون و داهێنان و ناسینی کەسەکانی لاگرنگ نیە.

٢٢- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو گرنگی بەناسینی ژینگەی شوێنی کارەکەی دەدات بەتایبەتی ئەگەر تێیدا نوێ بێت ،بەڵام بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو گرنگی بەناسینی ژینگەی کارنادات.

٢٣- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو ڕووخۆش و لێبوردەو دڵ فراوانە، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو سینە ڕەش و دڵ پیسە بەئاشکرایی دووژمنکارانە مامەڵە دەکات زمان شرە.

٢٤- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو سەربەرزە بەکارەکانی وخۆی بەبێ ئەوەی تووشی سەرکەشی و لەخۆ بایی بوون بێ، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو لوت بەرزو لەخۆ بایی و دەروون پەستە.

٢٥- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو هۆکارەکان سەرقاڵی ناکەن بۆ دورکەوتنەوە لەئامانجەکان مادام هۆکارەکان شەرعی و ڕەوابن، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو هۆکارەکان سەرقاڵی دەکەن لە سەر حیسابی دورکەوتنەوەی لەئامانج و مەبەستەکان.

٢٦- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو

بەشەکانی کارکردن فراوان ناکات لەکارگەکەی دا، تەنها دوای لێکۆڵینەوەو پلان دانان نەبێت، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو بەبێ پلان و شارەزا بوون لەزانیاری و داتاکان ئەوە دەکات .

-٢٧ بەڕێوەبەری سەرکەوتوو لەوشوێنەوە دەست پێدەکات کە ئەوانی تر کۆتاییان لێ پێهێناوە ناگەڕێتەوە خاڵی سفر، وە بڕیارێك دەرناکات کەدژی بڕیاری بەڕێوەبەری پێش خۆی بێت بەئامانجی دژایەتی کردنی،بەڵام بەڕێوەبەری سەرنەکەو ئیشەکانی پێش خۆی بەکەم سەیر دەکات و بڕیارەکان وادەردەکات کەدژی بڕیارەکانی پێش خۆی بێت.

-٢٨ بەڕێوەبەری سەرکەوتوو هیچ بڕیارێك دەرناکات تەنها پاش تەواوکردنی بنکەی زانیاریەکانو داتاکان نەبێت کەپەیوەستن بەو بڕیارەوە، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو پەلە لەدەرکردنی بڕیارەکان دەکا بێ بەرچاو ڕوونی لەسەر زانیاری و داتاکان.

-٢٩ بەڕێوەبەری سەرکەوتوو ڕەچاوی خو و نەریتی کەسەکانی چوار دەوری دەکات و پارێزگاریان لێدەکات، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو ڕەچاوی خوو نەریتی کەسەکان ناکات.

-٣٠ بەڕێوەبەری سەرکەوتوو توانا یەدەگەکان دەپارێزێ بۆکاتی پێویستو ڕوو بە ڕوو بوونەوەی حاڵەتە نا ئاساییەکان، بەڵام بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو گرنگی بەپاراستنی تواناکان نادات .

-٣١ بەڕێوەبەری سەرکەوتوو توانای سەرپەرشتی کردنی هەیە لەداهاتودا، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو ئەو توانایەی سەرپەرشتی کردنی نیە لەداهاتوودا و کورت بینە و تەنها ژێرپێی خۆی دەبینێت.

-٣٢ بەڕێوەبەری سەرکەوتوو سوورە لەسەر یەکلایی کردنەوەی کێشەی نێوان فەرمانبەرەکان ئەگەرهەبوو لە وەشدارەچاوی دادگەری و چاکەکاری دەکات، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو گوێ بەکێشەو خراپ بوونی پەیوەندی نێوان فەرمانبەرەکانی نادات.

-٣٣ بەڕێوەبەری سەرکەوتوو بوێرە لەگفتو گۆکردن لەگەڵ سەروی خۆی بەرەچاوکردنی لێزانیو خورەوشتی بەرز، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو ناوێرێت وتووێژ لەگەڵ سەروی خۆی بکات هەتا ئەگەر هەڵەشیان کرد لەگەڵیدا وئەگەر وتو وێژیشی لەگەڵداکردن هەستیان بریندار دەکات.

-٣٤ بەڕێوەبەری سەرکەوتوو کەناڵەکانی پەیوەندی کردن بەخۆیەوەبەگوێرەی پێویست بۆ خەڵك ئاسان دەکات، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو سەرجەم کەناڵەکانی پەیوەست بەخۆی دادەخات یان بەربەستیان لەبەردەم دادەنێت .

-٣٥ بەڕێوەبەری سەرکەوتوو بەبەهاوە تەماشای ژێردەستەکانی دەکات وماندوو بوونیان دەنرخێنێت و دەیان پارێزێت، بەمشێوەیەئەمانیش مانەوە لەلای ئەو هەڵدەبژێرن و ناچن بۆهیچ شوێنێکی تر، ئەگەر کرێی زیاتریشیان بدەنێ، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو ڕێزی ژێردەستەکانی ناگرێت کەلەگەڵی ئیش دەکەن، وەدەیان ڕوخێنێت، وەئەمانیش ڕادەکەن لەلای، بەتایبەتی کەسە چاکەکان.

-٣٦ بەڕێوەبەری سەرکەوتوو بەبایەخەوە کار لەپێناو چارەسەری کێشەی تاکەکاندا دەکات، وەکو هاوڕێ لەگەڵیاندا دەجوڵێتەوە، (ڕوی فلمان) کەبەرپرسی پەیوەندیەکانی ناوەوەی کارگەی (ئەمریکان مۆتۆرز) ە دەڵێت: کاتێك کرێکار بە تووڕەیی دێتە نوسینگەکەم، من زۆر بەچاکی پێشوازی لێدەکەم، زۆر بەباشی داوای دانیشتنی لێدەکەم و پێش خۆم دای دەنیشێنم، وە پەرداغێك شەربەتی بۆبانگ دەکەم، دوای ئەوە داوای لێدەکەم کەچی لەناخی دایە بۆم باس بکات وئی ناو دڵی هەڵدەڕێژێت بێ ئەوەی قسەکانی پێ ببڕم، هەتا هەرچی لە ناخی دایە باسی دەکات، پێم وایەگرنگ ترین شت لای ئەو ئەوەیە یەکێك هەبێت گوێی بۆ ڕابگرێت و، پێش نیاز بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی بخاتە ڕووو هاوخەمی لەگەڵنیشاندا، ئالەوکاتەدا ئەوکەسەی کەخەریك بوو لەسەرەتا بم کوژێت لەبەر تووڕەیی، دەبینم شێوەی ئارام دەبێتەوەوبۆتەهاوڕێم بەهۆی گوێگرتنم بۆی، لێرەدا ئەوەی گرنگە لای من ئەوەیە کەلە نوسینگەکەم چووەدەرەوە لێم ڕازی بێت و، لە جێی تووڕەیی و نیگەرانی حەزو هیوای بۆ کار لەناخدا ڕوابێت)!! (ئۆلیفەر هۆڵمیز) کەوەکو قازی نزیکەی چارەگە سەدەیەك کاری لە (دادگای دەستوری باڵا) کە سەربە وەزارەتی دادی ئەمریکی کردووە، ئەمە دووپات دەکاتەوە دەڵێت (باشترین هەڵس و کەوت بۆ پەرەپێدانی پەیوەندی لەگەڵ ئەوانەی

خۆشت دەوێن ئەوەیە کەبەباشیو بەبێ دەنگیو بەتێگەیشتنو بێ قسەپێ برین گوێیان بۆ بگریت)، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتووش گوێ بەکێشەی تاکەکان نادات، وە بیانوو بۆ خۆی دەهێنێتەوە کەئەمە لەپسپۆڕیەکانی ئەو نیەو کاتی نیە بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشانە بۆیە ئەگەر خاوەن کێشەیەك هات بۆلای نەگوێی بۆ ڕادەگرێت وە نەگرنگیشی پێدەدات.

٣٧- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو داوێن پاك ورەوشت بەرزو خۆپارێزە لەپەیوەندیەکانی لەگەڵ ئافرەتان دا، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو هەرزەکارانەمامەڵەدەکات و لەقسەکردنو هەڵسوکەوتی لەگەڵ ئافرەتاندا سەنگین نی یە، پەیوەندی نامەشروع و لابەلا لەگەڵ زۆر لەئافرەتاندا دەبەستێ.

٣٨- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو خاوەن کەسایەتیەکی بەرزەو ناکەوێتە ژێر کاری گەری ئەملاولاوە، بۆ نمونە ڕێنماییو فرمان لە خێزانەکەی وەرناگرێت بۆ کارگێڕی دامودەزگاکەی، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو کەسایەتی لاوازەو زووبەزوو دەکەوێتە ژێر کاریگەرییەوە، خێزانەکەی یاخود (دۆستە نامەشروعەکەی) هەڵی دەسورێنێت.

٣٩- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو قسە هێنەرو دوزمانەکان دەرەنجێنێتو گوێیان بۆ ناگرێت، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو کەسانی دووڕوو دووزمانی خۆش دەوێت و هانیان دەدات بەقسەو کردەوە.

٤٠- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو کەشێکی ئارام و پڕئاسایش بۆ کرێکارەکانی دەرەخسێنێ کەتێیدا پارێزراووبەرهەم هێن و داهێنەربن، کەچی بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو خۆ سەپێنەو وادەزانێت ترساندنو تۆقاندنیان هۆکارن بۆ بێهێزکردنی تواناکانیان.

٤١- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو بەدەوری سەرۆکی تیپی مۆسیقای (ئۆرکسترا) هەڵدەستێت، کەسەرجەم ئەندامانی بەشداری پێدەکات لەکارەکاندا، لەگەڵ پێداگری لەسەر گونجاندن چڕینی دەنگو ئاوازەکان لەنێوانیاندا، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو لەوانەیە سەرجەم ئەندامەکان بەشداری پێبکات بەڵام بەبێ گونجاندن، ئەمەش دەنگ و ئاوازێکی ناخۆشو بێ تام لای گوێگر دروست دەکات.

٤٢- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو پێداگری لەسەر بەرزکردنەوەی ورەو وزەی ژێر دەستەکانی دەکات، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو هەوڵی دابەزاندنی ورەو وزەیان دەدات.

٤٣- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو ڕەخنەکانی ئامانجدارن، بەڵام هی بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو بێ ئامانجن.

٤٤- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو پێداگری دەکات لەسەر دۆزینەوەی کات بۆ ڕکابەریەکی پایەبەرزانە لەنێوان ئەندامانیدا، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو بڕوای بەپێش برکێی نێوان ئەندامان نیە.

٤٥- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو نەرمو نیانەو بەبێ توندو تیژی شتەکان یەکلایی دەکاتەوە، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو زۆرجار توندوو تیژە، یاخود ئاژاوە گێرەو بەدوای بەهانە دا دەگەڕێ.

٤٦- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو هانی ژێر دەستەکانی دەدات بۆ بەکار هێنانی دەسەڵاتەکانیان و وەرگرتنی دەسەڵات، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو دەسەڵاتەکانیان بچوك دەکاتەوەو دەسەڵاتیشیان پێنادات.

٤٧- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو دەست پاکەو دزی ناکات و دەست بەسەر ماڵی خەڵك داناگرێت، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو دزی دەکات و چاو دەبڕێتە ماڵی خەڵك لە حەرام نا پرینگێتەوە.

٤٨- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو پێداگری لەسەر زانینی کاردانەوەی بڕیارەکانی کارگێڕی لەسەر تاکەکان دەکات، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو بڕیار دەردەکاتو گوێ بە پەرچەکرداری تاکەکان نادات.

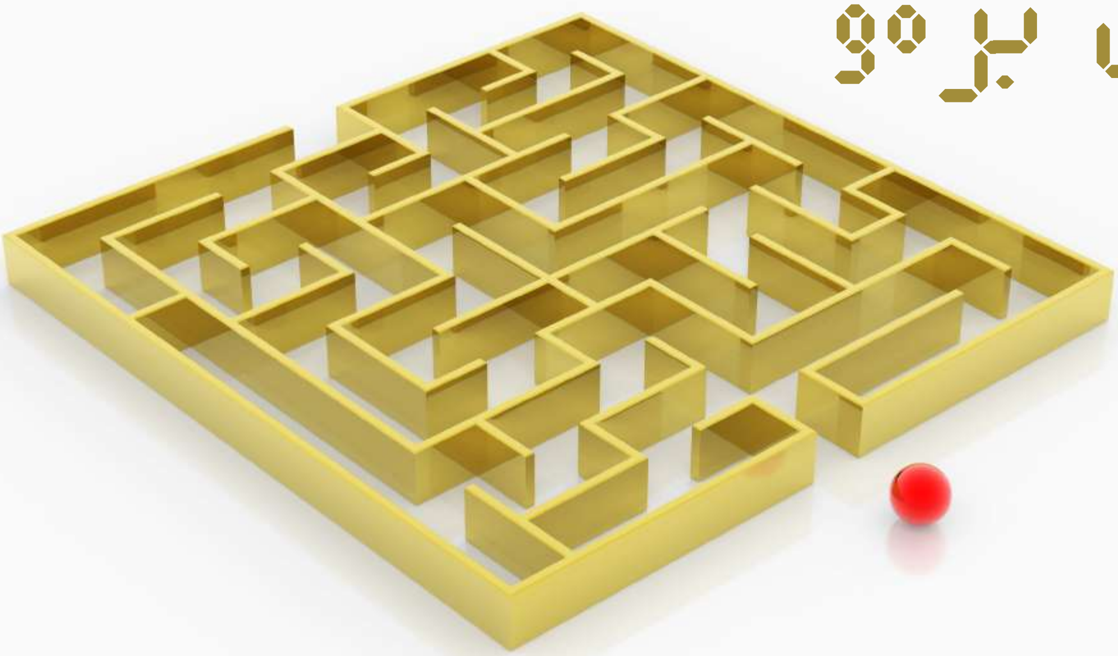
٤٩- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو لەهەڵسوکەوتەکانیدا میانە ڕەوە، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو توندو سەرەڕۆیەو تەنانەت زەردەخەنەشی نیە.

٥٠- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو: توانای گۆڕانکاری یاخود پێشخستنی هەربەشێك لە بەشەکانی کارگەکەی هەیە ئەگەر بەرژەوەندی گشتی وا بخوازێت، بەڵام پێش گۆڕانکاری یەکهەموڵی ڕازی کردنی ژێردەستەکانیو لایەنە پەیوەندی دارەکان دەدات، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو توانای ئەمەی نیەو ئەگەر گۆڕانکاریش بەشێکی کارگەکەی بداگوێ بەڕای کەس نادات.

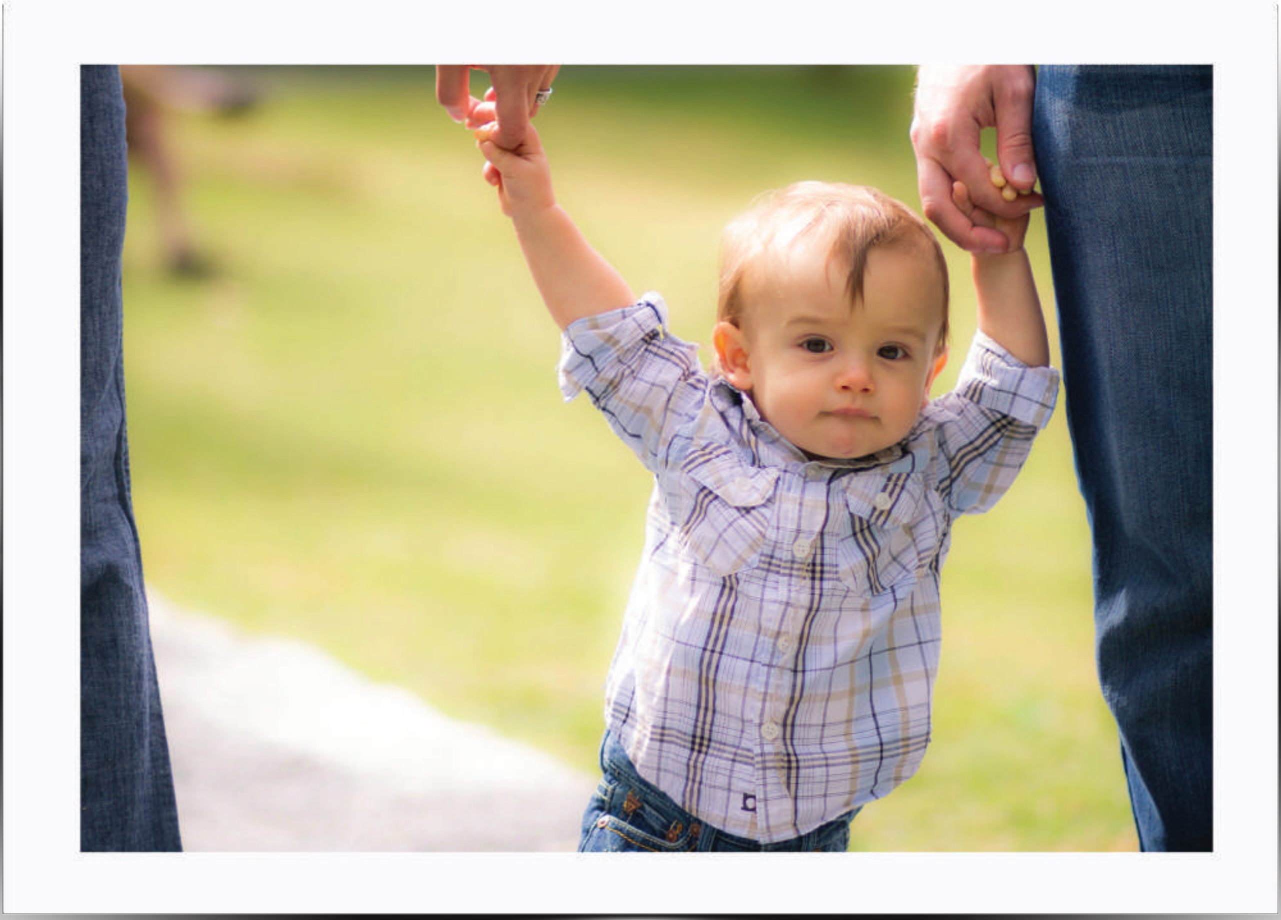
٥١- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو بۆ وەرگرتنی مۆڵەت هاوکاریت دەکات، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو پەنای بۆ دەبەی و لێی دەپاڕێیەوە بۆ ئەوەی مۆڵەتت بدات ئەوسا پێشت نادات.

پشووی برەو

ئا: برەو



- مرۆڤ رەخنەی لێ ناگیرێت بەهۆی هەژاری یان ناشیرینی روخساریەوە، چونکە ئەمانە لە دەسەڵاتی ئەودا نیە، بەڵکو رەخنەی لێ دەگیرێت بەهۆی زمان پیسی و رەوشتی خراپیەوە.
- لەگەڵ کەسانێکدا دەژین جێ پەنجەی رەش لە ژیانماندا بەجێ دێڵین، ئەوکات دەخوازین خۆزگە رۆژێك ئەوانمان نەناسیبایە.
- لەگەڵ کەسانێك کۆدەبینەوە گوڵی یاسەمین لە بیابانی ژیانماندا دەڕوێنن، دەخوازین هیچ رۆژێکی ژیانی رابردومان بەبێ ئەوان نەبردایەتە سەر.
- دەگمەنن ئەو هاوڕێیانەی کەواز لەخۆشی خۆیان بێنن، تا بەشداری خەمەکانت بن.
- ئەوەی بەختەوەری بۆ خۆی فەراهەم نەهێنێت ئەوا کەسانی تر بۆی فەراهەم ناهێنن.
- مرۆڤەکان درەختەکان دەبڕنەوە و کاغەزی لێ دروست دەکەن، لەسەر کاغەزەکەش دەنوسن درەختەکان مەبڕنەوە.
- لەکاتێکدا لە ژیاندا شتێك لەدەست دەدەیت خەمبار مەبە، تەماشای ئاسمان بکەو بڵێ خوایەگیان بەچاکتر لەوە بۆم قەرەبوو بکەرەوە.
- فرمێسکی مرۆڤە چەوساوەکان دڵۆپە ئاوێکە، بەڵام لای خوای گەورە وەك بروسکەو لافاو وایەو ستەمکاران رادەماڵێت و ریشەکێشیان دەکات و لەناویان دەبات.
- ئەوەندەی پێویستیمان بە خەڵکانێك هەیە بە دڵێکی خاوێنەوە مامەڵەمان لە گەڵدا بکەن، ئەوەندە پێویستیمان بەکەسانێك نیە بە عەقڵێکی ژیرانە مامەڵەمان لە گەڵدا بکەن.



سۆزان ئەحمەد

خێزان .... وەك یەكەم قوتابخانە

خێزان ئەو قوتابخانە گرنگەیە کە هـەر یەکێك لـە ئێمە تیایدا پـەروەردەو گـەورە دەبـین. ڕۆڵو کاریگەری ئـەو قوتابخانەیەش بە جۆرێـکە تـەنها لـە چوارچـێوەی فێرکردنو ڕەفتارو زانینی شتەکان نییە بەڵکو ڕاستەوخۆ کەسایەتی مرۆڤ بنیات دەنێت.ڕۆڵی یەکەم و سەرەکی هەیە لە پەروەردەکردنی تاکی کۆمەڵگە، هەر لەو ساتەی دێتە دونـیـاوە هەتا ئـەو کـاتـەی دەگاتە تەمەنێك تێکەڵاوی کۆمەڵگە دەبێت. واتە دەتوانرێت بوترێت خێزان یەکەم قوتابخانەی پێگەیاندنی مرۆڤە لە ژیـانـدا.هـەر بۆیە وتـراوە خێزانی دروست و باش بنچینەی کۆمەڵگەی باش و تەندروستە، چونکە یەکەم ژینگە و یەکەم شوێنێکە کە مرۆڤ تیایدا ئاشنا دەبێت بە ژیانی دونیا، خوای پەروەردگار ئەم مرۆڤە دروست دەکات و دەیهێنێتە دونیاوە، بەڵام کەسانێك (دایك و باوك) لە ڕووی دەرونـی و ڕۆحی و پەروەردەییەوە کەسایەتیەك بۆ ئەو کەسە دروست دەکەن (پـەروەردەی دەکـەن) لەسەر چەند بنچینەیەك، هـەر یـەك لەو بنچینانەش کاریگـەریان هەیە و لـەگـەڵ ئـەو منداڵە گـەورە دەبـن، بـاشـیو بەهێزی ئـەو بنچینانەش زامنی کەسایەتیەکی باشن بۆ ئەو مرۆڤە، بە پێچەوانەشەوە نا ئارامی و پشێوی پەیوەندی خراپی ئەندامانی ئـەو خێزانە حاڵەتێکی دەروونـی

خراپ بەجێ دەهێڵن.هەر بۆیە لێرەدا گرنگی و پێگەی خێزانمان بۆ دەردەکەوێت لە کۆمەڵگەدا، ئەو ڕۆڵەش لە تەمەنی منداڵیەوە دەست پێ دەکات کە تەمەنێکی زۆر هەستیارو زۆریش گرنگە لە ژیانی هەر یەکێکدا، چونکە ئەم تەمەنە سەرەتای ئەزموونی ژیانە، قوتابخانەی فێرکاری کردارو گوفتارو هەڵسوکەوتی مرۆڤە، بنیاتنەری کەسایەتیو خوڵقێنەری سایکۆلۆژیا و نەفسیەتو دەروونە، مۆڵگەی ئارامی و سۆزو خۆشەویستی یە، فێرگەی یەکەمی ناساندنی مرۆڤە بە دونیای دەرەوە کە بۆ ئەو منداڵە زۆر نامۆیە، هەر لەو ناوەندەدا (خێزان) مرۆڤ ئاشنا دەبێت بە لایەنە جیاوازەکانی ژیان و چەمك و بەها و ڕەوشتە جوانەکانی مرۆڤایەتی.

پێویستە ژینگەی خێزان هاوتەریب بێت لەگەڵ پاکی و جوانی و بێگەردی دونیای بەرائەتی منداڵ، لە ڕەوشێکی ئارامی وەهادا بێت گونجاو بێت بۆ ئاوازەیی ئەو دونیایە، ژینگەیەك بێت تیایدا پەروەردەکردنی مرۆڤێك لەسەر ئەو سروشت و فیترەتە پاکەی بێت کە پەروەردگار هەموو مرۆڤێکی لەسەر ئەو فیترەتە جوان و دروستە دروست کردووە، بۆ ئەوەی هەر لەسەر ئەو ناخ پاکی و باشیەی خۆی بمێنێتەوەو ئاکار و نەریتی جوانی فێر بکرێت. چونکە دواجار ئەوە ژینگەی خێزانو کۆمەڵگایە شێوەی ئەو سروشتەمان بۆ دیاری دەکات. دیارە خێزان لە چەند کەسێك پێك دێت، مامەڵەو هەڵسوکەوتی ئەندامانی خێزان بەتایبەت دایك و باوك ڕاستەوخۆ کاردەکاتە سەر لایەنە ڕەفتارییەکانی منداڵ، چۆن و بە چ شێوەیەك ببینرێ و ڕەفتاری لەگەڵ بکرێت بەو شێوەیە لەسەر هزر و بیرو ناخی ئەو منداڵە دەنەخشێن، کەواتە گەورەترین ئەرك دەکەوێتە سەر شانی دایکان و باوکان و سەرپەرشتیارانی خێزان کە شێوازی مامەڵە و هەڵسوکەوت بەهەند وەربگرن، و ئاستی هۆشیاری و ڕۆشنبیری خۆیان پەرە پێ بدەن، لە پێناو پەروەردەیەکی جوان و ئایندەیەکی گەش بۆ ڕۆڵەکانیان، بایەخ و گرنگی ئەو ئەرك و بەرپرسیاریەتیەش وا دەخوازێ قوربانی و هەوڵی زۆر بدرێت بەو ئیعتیبارەی ئەوان خاوەنی پەروەردەی مرۆڤێکن لە کۆمەڵگە و هەر ڕەفتارێکی ئەوان ڕەنگدانەوەی ئەو پەروەردەیەیە کە سەرەتا لە خێزانەوە پێی ئاشنا بوون، بە مانایەکی دی دایك و باوك بۆ پاراستنی نازناوی پیرۆزی (دایەو بابە)یان، لە پێناو هەستکردنیان بە خۆشەوسستی ڕۆڵەکانیان و بۆ بەجێ گەیاندنی ئەرکەکانیان، دەبێ هەوڵی زۆرو قوربانی زۆر بدەن بە درێژایی تەمەنیان. گرنگترین لایەنیش پەیوەندی دایكو باوك لەگەڵ یەکتریو لەگەڵ ئەندامانی تری خێزانە، باشی و تەندروستی ئەو پەیوەندیە دەستەبەری بەختەوەریو ئاسودەیی هەموانە، چۆنیەتی مامەڵەکردنی دایكو باوکیش لەگەڵ نەوەکانیان چۆنیەتی ئەو پەیوەندیەمان بۆ دەردەخات، دایكو باوك هاوشێوەی مامۆستا وانەو دەرسی ژیان لەسەر پەڕەی سپیو بێ خەوشی منداڵ دەنەخشێنن، ووشە و بیرۆکەی جۆراو جۆر لە هزرو بیری ڕۆڵەکانیان سەیف دەکەن، ڕەوشی نەزانی و بێ ئاگایی دایك و باوك و پشت گوێ خستنی پەروەردەو لایەنی دەروونی و عاتیفی منداڵ کاریگەری نەرێنی و خراپ دروست دەکەن، کە ڕەنگە دواجار ببێتە کێشەیەکی دەروونی و لە ناخی ئەو کەسەدا پەنگ بخواتەوە و لەگەڵی گەورە ببێ، و چارەسەریشی زەحمەت بێت، یاخود ژیانی ئەو منداڵە ببێتە قوربانی ئەو حاڵەتە.و لەگەڵ گەورە بوونی، هەموو ئەو کێشە دەروونیانەش گەورە بن و ببنە بەشێك لە کەسایەتی ئەو کەسە، کە لە هەندێکیاندا دەبنە کەسانێکی گۆشەگیر، یان خەمۆك ، یان کێشەی وەك باوەڕبەخۆنەبوون و شەرمنی و نائارامی دەروونی .....چەندانی تری لێدەکەوێتەوە.

منداڵ کائینێکی ناسك و هەستیارە بۆیە سروشتەکەی وا دەخوازێ لە پرۆسەیەکی کۆمەڵایەتی ئارام و ئاشتی دا گەورە ببێ، ئەو پرۆسەیەش لە ماڵێکی لێوان لێو لە خۆشی و ئاسودەیی و بەختەوەری دا بەڕێوە دەچێ، لە چوارچێوەی خێزانێکی هۆشیار وکەشێکی گونجاو و لە سایەی سۆزو خۆشەویستی بێ سنووردا.هەر بۆیە دایك وباوك بۆ ئەوەی بە تەواوەتی لە ئاست ئەو بەرپرسیاریەتیە مەزنە دا بن پێویستە مامۆستایەکی دڵسۆز و خەمخۆربن، و پیت بە پیتی وانەکانی ژیان فێری ڕۆڵەو نەوەکانیان بکەن بە شێوەی ڕاست و دروست و لەسەر ئەو ڕەوتە جوانەی کە مرۆڤایەتی پێویستیەتی، چونکە ئەوان بنیاتنەری کەسایەتی مرۆڤ و دروستکەری ئەزموونی تەمەنێکن لە ژیانی هەر تاکێك لە تاکەکانی کۆمەڵگەدا.

بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی

نوسینی: دایکی لـــێوان

ئێمەی مرۆڤ هەر لەو چرکە ساتەی کە ژیان متمانەی خۆیمان پێ دەبەخشێت، هەمان کات وەك کارەکتەرێکی نوێ و کاریگەر بەهەمووانمان دەناسێنێت، ڕامان دەسپێرێت بۆ کەوتنە جوڵە و گێڕانی ئەو ڕۆڵەی کە لێمانی چاوەڕێ دەکـات، لێـرەوە هەسـت دەکـەین کە ئیدی ئێمەش ژمارەیەکی گرنگ و کاریگەرین لە نێوان ئەو یاریزانانەی کە گۆڕەپانەکە بەڕێوە دەبەن، ئەمەش دەبێتە دەسپێك و وەك تاکێك دەکەوینە بەردەم تاقیکردنەوەیەکی قورسی ژیان لە لایەك و لە ئەستۆ گرتنی کۆمەڵێك ئـەرك و بەرپـرسـیارێـتی گـرنـگ لە لایەکی دیکەوە، کە ئەوانیش بریتین لە بەرپرسیارێتی (کۆمەڵایەتی، ئاینی، ئابووری، ... هتد)

لێرەدا بەکورتی و بە پێ ی دەرفەت باس لە بەرپرسیارێتی یەکەم دەکەین ئەویش بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی یە، سەرەتا لە پێناسەیەکی سادەدا دەتوانین بڵێین (بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی: بە واتای لە ئەستۆگرتنی کۆمەڵێك پرس و پابەندبوون بە تـەواوی ئەرکە زاتی و گشتی یە کۆمەڵایەتی یەکانە وە، کە پەیوەندی ڕاستەوخۆیان هەیە بە خودی کەسەکە و دواجار گرێدانی بە تەواوی کۆمەڵگەوە بە پێ ی ئەو پێگەو قورساییەی کە مرۆڤەکە هەیەتی لە کۆمەڵگەدا.

ئـەم جـۆرە لـە بـەرپـرسـیـارێـتـی هەروەك ئاماژەمان پێدا ئەرکێکی گران و تاقیکردنەوەیەکی قورسە، هەڵبەت بۆ ئەو مرۆڤانەی کە خاوەنی هەست و ژیرین و دەیانـەوێت لە ژیانیاندا خـاوەنـی بـەهـێـزتـرین کـەسـایـەتـی و کاریگەرترین پێگەبن لە کۆمەڵگەدا، لەبەر ئـەوە ئەگەردەمانەوێت لەگەڵ کـاروانـی ئـەم جـۆرە مـرۆڤـانـەدا ڕێ بکەین، دەبێت مامەڵەیەکی زۆر جیاواز لەگەڵ ئەم ئەرکانەدا بکەین، چونکە خـودی مـرۆڤ هـەروەك ئاشکرایە بونەوەرێکی کۆمەڵایەتی یە و ئەستەمە بتوانێت درێژە بە ژیان بدات دوور لە هاوڕەگەزەکانی یاخود کۆمەڵگەکەی، بەواتایەکە دیکە مرۆڤ و مرۆڤ یاخود مرۆڤ و کۆمەڵگە دوانەیەکی پێکەوە پەیوەست و گرێدراون، نە مرۆڤ وەك تاك دەتوانێت بە بێ کۆمەڵگە هەڵبکات، نەکۆمەڵگەشدەستبەرداری مرۆڤەکان دەبێت چونکە کۆمەڵگە لە بنەڕەتدا لە ئەنجامی یەکگرتنی تاکەکان دروست بـووە، کەواتە لێرەوە دەگەینە ئەوەی کە پەیوەست بوونی مرۆڤ بە خودی مرۆڤ و خێزان و کۆمەڵگە وە پێویستی یەکی حەتمی و مافێکی بنەڕەتی یە، لە بەرامبەریشدا بەرپرسیارە بەرامبەر هەریەکەیان، ئەم بەرپرسیارێتی یەش بـە پـێ ی ژیـنـگـەی (کـۆمـەڵایـەتـی، کلتوری ،ئاینی، ئـابـووری) دەگۆڕێت لەکۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی دیکە، چونکە هەرکۆمەڵگەیەك پێناسەی جیاواز و تێڕوانینی تایبەتی خۆی هەیە

سەبارەت بەم پرسە.

بۆ نموونە پێناسە و تێروانینی بەرپرسیارێتی كۆمەڵایەتی لە نێو كۆمەڵگە ڕۆژهەڵاتی یەكاندا زۆر جیاوازترە لە دیدو بۆچوونی ڕۆژئاواییەكان بۆ ئەم بابەتە، لە نێوان ڕۆژهەڵاتی یەكاندا فاكتەری (ئاینی، كلتور)ی كاریگەرییەكی تەواویان هەیە لەسەر مرۆڤەكان كە تیایدا تاك بەرپرسیار دەكات لە بەرامبەر خودی خۆی لە لایەك و خێزان و كۆمەڵگە و پاراستنی سنورە تایبەتییەكان كە هەریەكە لە (ئاین، كۆمەڵگە) دیارییان كردووە، لە لایەكی دیكەوە ، بە واتایەكی دیكە لە كۆمەڵگە ڕۆژهەڵاتییەكاندا تاك زیاتر پەیوەست دەكرێت بە كۆمەڵگەوە، هۆكاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ڕۆژهەڵاتییەكان پەیوەستییەكی زیاتریان هەیە بە ئاین و كلتورە جیاوازە تایبەتییەكانیانەوە، ئەمەش وای كردووە كەتارادەیەكی باش ئەم كۆمەڵگایانە لەڕووی كۆمەڵایەتییەوە تۆكمە و بەهێزبن، سەرەڕای ئەو ئاستەنگە جۆراوجۆرانەی كە ئەمڕۆ (عەولەمە) دروستی كردوون، لە ڕۆژهەڵاتدا.

بەڵام لە كۆمەڵگە ڕۆژئاواییەكاندا ئەم پرسە تەواو پێچەوانەیە، بەوەی كە تاك تارادەیەكی زۆر بێباكە بەرامبەر تەواوی كۆمەڵگە، لە هەمانكاتدا بە بەرپرسیار دانانرێت لە بەرامبەر زۆرێك لە پرسە (كۆمەڵایەتی و ئاینی و كلتوری یەكان) دا، بە واتایەكی دیكە تاك لە ڕۆژئاوادا ئازاد ترە لە ئاست ئەركەكانیدا، هۆكاری سەرەكی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ تێكەڵبوونی بەردەوامی ڕۆژئاوا ییەكان و ئاوێتەبوونی نەتەوە جیاوازەكانی ڕۆژئاوا لە لایەك و تارادەیەك دوور كەوتنەوەی بەردەوامیان لە كلتورە تایبەتییەكانیان لەلایەكی دیكەوە، هەروەها دروست بوونی بۆشایی (فراغ) یكی زۆری ڕۆحی بە هۆی نەبوونی ئاینێكی ڕاست و دروست تا دواجار هەمووان پێكەوە گرێبدات و پەیوەندی یەكی بە هێز لە نێوانیاندا پێكبهێنێت، سەرەنجام ئەم هۆكارە نێگەتیڤانەش بۆتە هۆی ئەو داروخانە كۆمەڵایەتی یەی كە بەگشتی ڕووی لە ڕۆژئاواكردووە، كە بێگومان ئەمەش دەیان و سەدان كاریگەری (سلبی)ی لەسەر دەروونی تاك بە جێهێشتووە، لە بەر ئەمەش تاك هەمیشە خودی خۆی بە گرنگ و سەرەكی دادەنێت و بەرامبەرەكانی و خێزان و كۆمەڵگەكەشی پشتگوێ خستووە.

كەواتە بەرێزان ئێمەی ڕۆژهەڵاتی دەبێت ئەوە ڕاستی یە بزانین كە بە بێ جیاوازی بەرپرسین بە رامبەر دوكایەی كۆمەڵایەتی ئەوانیش:

یەكەم (خێزان): هەمووان بەرپرسیارین بەرامبەر خێزانەكانمان لەم ڕووانەی خوارەوە:

١- پاراستنی ڕێزو شكۆمەندی خێزان، بەوەی كە بە پێ ی ئەو جۆرە پەروەردە و پرەنسیپە تایبەتە هەڵسوكەوت بكەین كە لە بنەڕەتدا خێزانەكەی لەسەر دروست بووە .

٢- لە ئەستۆگرتنی بەرپرسیارێتی لە بەرامبەر دروست بوونی هەرجۆرە گرفتێك و بەرەنگاربوونەوەیان بە شێوەیەكی ژیرانە، ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوون و بەهێز بوونی متمانە لە نێوان ئەندامانی ئەو خێزانەدا .

٣- ڕەخساندنی كەشێكی لەبار و تەندروست لە نێوان خێزاندا بە شێوەیەك كە ئەندامەكان لە بەرامبەر دروست بوونی هەركێشەیەك لە كۆمەڵگەدا پەنا بۆ ناوەوەی خێزانەكە ببات، نەوەك ببێتە كەسێكی گۆشەگیر و بەتەنها كێشەكان لەكۆڵی خۆی بنێت .

٤- بنیات نانی متمانە لە سەر بنەمای ڕاستگۆیی و ڕێز و خۆشەویستی، ئەمەش وادەكات هەمووان هەست بەئارامی و دڵنیایی زیاتر بكەن لە بەرامبەر یەكتردا.

٥- نەهێشتنی جیاوازی لە نێوان ئەندامەكاندا و سەیركردنی هەمووان بەیەك چاو، ئەمەش وادەكات دوور بن لە كینە و دژایەتی كردنی یەكتر بەمەش خێزانێكی بەختەوەر دێتە كایەوە .

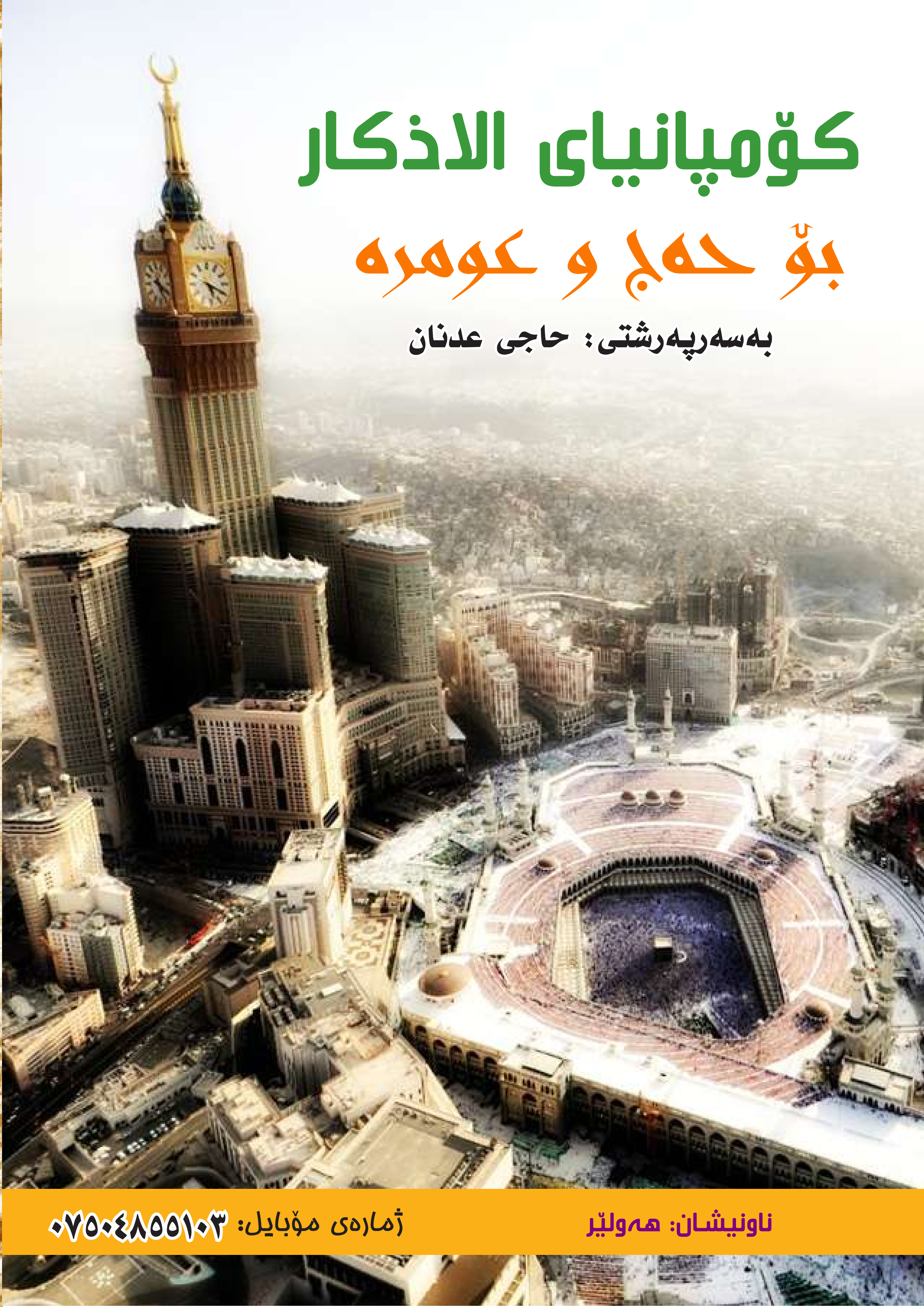
دووەم (كۆمەڵگە): لە بەرامبەر كۆمەڵگەشدا هەندێك بەرپرسیارێتیمان لە ئەستۆ یە ئەوانیش:

١- پابەند بوون بەو داب و نەریتانەی كە كۆمەڵگەدا پێوەی پابەندە .

٢- پاراستنی هەموو ئەو سنورو هێڵە گشتییانەی كە كۆمەڵگە بەزاندنیان بە تاوان دەزانێت.

٣- ڕێزگرتن لە هەموو ئەو ڕێسایانەی كە لە كۆمەڵگەدا پیرۆزی خۆیان هەیە، چ لە ڕووی ئاینی یەوە بێت یاخود لە ڕووی نەتەوایەتی یەوە بێت.

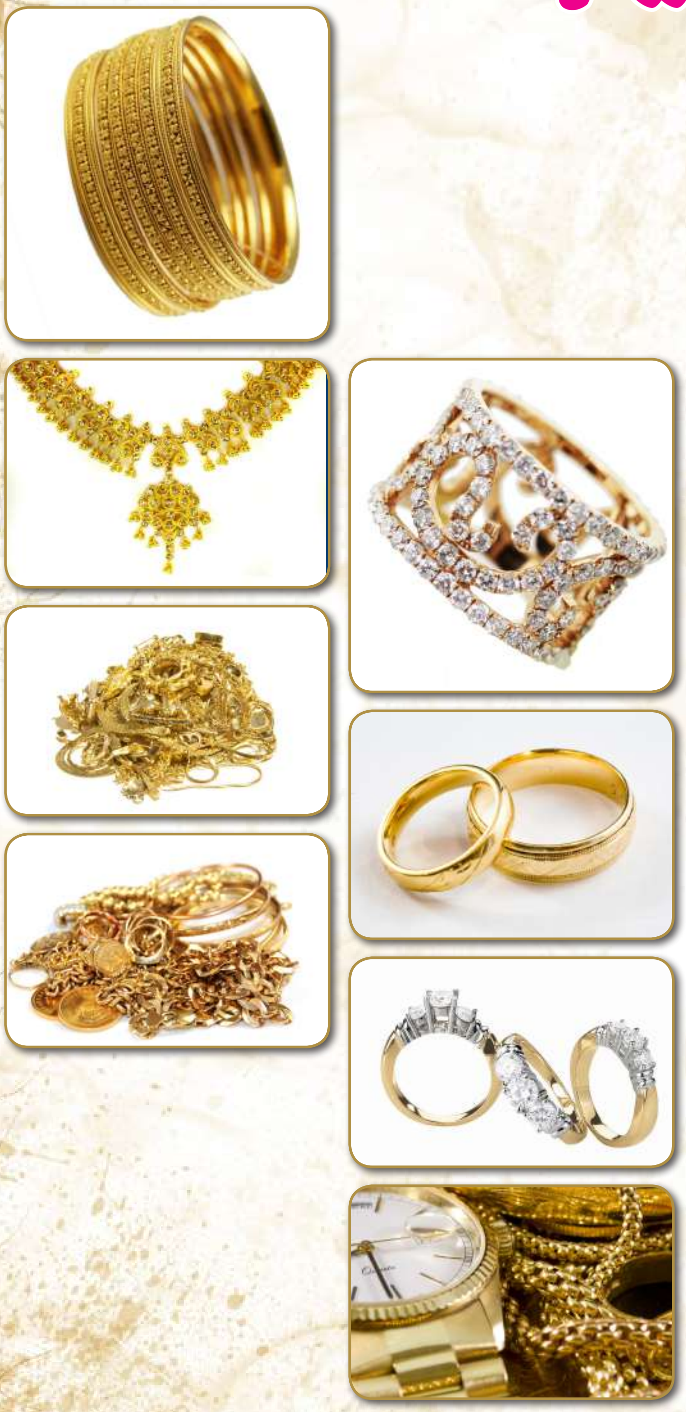
كەواتە خۆشەویستان، ئێستا تێگەیشتین لە گرنگی ئەم بابەتە، هە ربۆیە پێویستە ئەگەر لە ڕابردوودا وەك پێویست مامەڵەمان لەگەڵ ئەم پرسە نەكردووە، دەبێت لە ئێستاوە گۆڕانكاری گەورە لە خۆماندا بكەین و چیتر دژایەتیمان بۆ بەرامبەرەكانمان بگۆڕین بە خۆشەویستی بۆیان، هەروەها بێباكیمان بەرامبەر خێزان و كۆمەڵگەكەمان بگۆڕین بۆ دڵسۆزی و هەوڵدان بۆ كەمكردنەوەی ئازارەكانیان و لە ئەستۆگرتنی بەشێك لەو قورساییەی كە بۆتە هۆی وێرانكردنی ژیانی هەندێكی دیكەمان ، هەروەها بەدەمەوە چوونی ئەو مرۆڤانەی كە ئەمڕۆ پێویستیان بەئێمەیە، ئەگەر ئەو كارە پیرۆزەمان ئەنجامدا ئەوا بێگومان توانیومانە ئەركەكەمان بە شێوەیەكی زۆر جوان جێ بەجێ بكەین، ئەگەر بەپێچەوانەشەوە هەڵس و كەوتمان كرد بێگومان دەبێت دڵنیابین هەمیشە لە ڕیزی پەراوێز خراوەكاندا ئەژمار دەكرێین، هەروەك پێشینان دەفەرموون (چی بچێنیت هەر ئەوەش دەدوریتەوە).


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

بەشی سێیەم و کۆتایی

وەرگێڕانی لە فەڕەنسیەوە: زانا ناصح

یاسا ئاڵتونیەکانی نەهێشتنی شەرمنی

له ماوەی ٣٠ ڕۆژدا

ئەو (٧) خاڵەی پێشوو کە باسمان کرد لە ماوەی (٣٠) ڕۆژدا جێبەجێ بکە پاش دانانی بەرنامەیەکی تۆکمە بۆی بەمشێوەیە:

هەفتەی یەکەم:

کارکردن لەسەر خودی خۆت لە لە هەفتەی سەرەتادا کە بەشێوەیەکی سەرەکی بریتی دەبێت لە دۆزینەوەی ئەو بنەماو سەرەتایانەی کە دەتگەیەننە داهاتوو.

لەم هەفتەدا دەبێت زۆر بەوردی کاربکەیت لەسەر ڕوی ناوەوەی کێشەو گرفتەکەت، بەو مانایەی کە هۆکاری بنەڕەتی کێشەکەت لە کوێدایە؟ ڕەنگە لە:

١- سیستمی مێشك و دەماری خۆت کە حەزو مەیلێکی لەڕادەبەدەری هەیە بۆ کاردانەوە (کاردانەوەی نێگەتیف. وەرگێڕ)

٢- بیرو خەیاڵی گەشتن بە کێشەو گرفت کە ئەمەش خۆت بەرپرسی لێی.

ئەم کارە لەسەرەتادا بە نەرمیو لەسەرخۆیی دەستپێدەکاتو ڕۆژانە بۆماوەی چەند خولەکێك توشی ئازارو ناڕەحەتی دەبیت.

پێویستە ڕۆژانە ئەم جوڵانەی خوارەوە ئەنجام بدەیت:

لەسەر کورسیەکی مریح دابنیشەو کرداری خۆخاوکردنەوە (استرخا) بۆ ماوەی ٥- ١٠ خولەك ئەنجام بدە بە یارمەتی هونەرەکانی بیرکردنەوەی قوڵ کەلەبەشەکانی پێشتردا باسکراوە.

بەلایەنی کەمەوە و بۆ ماوەی (٥)

خولەكی تر، یاسای (٥) كە بریتی یە لە بیركردنەوەو چاودێری كردنی خود ئەنجامبدە. لێرەدا كارەكەت دەبێتە دوو ئەرك.

ئەركی یەكەم: بچۆرە خەیاڵەوەو بیر بكەرەوە لەوەی كە لە دونیادا هەیە وە خۆت ئازادبكە لە دەست شەرمو ترسەكەت.

ئەركی دووەم: زۆر وردو بەتەركیزبە، تێبینی ئەو هەڵس و كەوت و رەفتارانە بكە كە لەكاتی شەرمكردندا بەدی دەكەیت وەك: هەناسەدانی ئاسایی، دەنگی لەرزیو، توندبوونی ماسولكەكانی لای ئەژنۆ...

بەكارهێنانی یەكێك لەو دەرمانانەی كەلە بەشەكانی پێشتردا ئاماژەمان پێدا وەك Valériane

هەفتەی دووەم:

رۆژانە و بەردەوام بوون لەسەر جێبەجێكردنی ئەو(٣) خاڵەی سەرەوە كە باسمان كرد وات لێدەكات بەوجۆرە بژیت كە خۆت بیری لێدەكەیتەوە.

دەفتەرێكی تێبینی بۆ خۆت ئامادەبكە بەڵام با تەنها تایبەت بێت بەم بابەتەی خۆت هەروەكو دەفتەری فرۆكەوان كە چۆن كاتی هەستان و ئاراستەی فرینەكانی تێدا تۆمار دەكات.

لێرە بەدواوەو زۆر بە وردی دەست دەكەین بە فرین بەسەر رابردوو هەموو ئەو عادات و تەقالیدانەی پەیوەندی بەشەرم و ترسەوە هەیە و تۆی داتەكاندووە ئەمەش چۆن؟ بەم شێوەیە:

١- رۆژانە رێكەوتو رۆژەكەت لە دەفتەرەكەدا تۆماربكە.

٢. ئامانجەكانی ئەو رۆژەت بنوسە.

٣- ئێستا(٣) ئیش هەڵبژێرە كە ئەنجامدانی قورس و گران بن بۆ نموونە:

لەسەر رێگادا پرسیار لە كەسێكی رەگەزی بەرامبەرت بكە كە جێگای تێرامانی تۆیەو پێی بڵێ سەعات چەندە؟

٤- ئەوانەی سەرەوە تۆماربكە لە دەفتەرەكەتتدا.

٥- بەدرێژایی رۆژەكە هەرچی مەبەستو ئامانجی باشمان هەیە جێبەجێیان بكە.

٦- لە كۆتایە رۆژەكەدا نیشانەی راست بدە لە هەموو ئەو ئەنجامانەی كە بەدەستت هێناون ،ئەگەر توانیوتە هەندێك لە كارەكان دوبارەبكەیتەوە ئەوە چەند جاربوە تۆماری بكە.

٧- ئەگەر لەدەرەوەی خشتەی كاری ئەو رۆژەت هەر كارێكی ئازایانەت ئەنجامداوە ئەوا لە خوارەوەی وەرەقەكە بینوسەو خەتێك بهێنە بەژێریدا.

هەفتەی سێ یەم:

هەموو ستراتیجیەتەكانی هەفتەی دووەم جێبەجێ بكە و لە هەمان كاتتدا ئەمجارەیان پێویستە هەموو جوڵەیەكی ئازایانە و بوێرانە رۆژی(٣) جار دوبارە بكەیتەوە.

هەر پێشكەوتنێك لە كارەكانی رۆژانەتتدا هەبوو تۆماری بكە بەڵام ئاگاداربە! تەنها خۆت مەبەستەرەوە بە سەركەوتنەكانی رابردوتەوە بەڵكو قورستر بەسەر قادرمەكەدا سەركەوە بەبەراورد لەگەڵ هەفتەی دووەم.

هەفتەی چوارەم:

قۆناغی گۆرانكاریەكان:

هەروەك لە خوارەوە ئاماژەمان پێداوە بەردەوام بە لەسەر جێبەجیكردنی ئەو(٣) هونەرە سەرەكیەی كەلە ماوەی(٣) هەفتەی یەكەمدا ئەنجامت داون ئەوانیش:

١- خۆخاوكردنەوە بە هۆی هەناسەدانی قوڵەوە.

٢- خەیاڵكردن و بیركرنەوە.

٣- زانینو بەكارهێنانی دەرمانی سروشتی.

هەوڵبدە(٣) ئامانجی تر دیاری بكەیت بۆ خۆتو جێبەجێیان بكەیت بە(٣) جار لە رۆژێكدا.

بە پێچەوانەشەوە، (٣) ئامانج هەڵبژێرە كە گران بێت لەسەر شانت، ئێستا كاتی ئەوەیە ئەو كارە ئەنجامبدەیت كە هەرگیز بە خەیاڵتا نەهاتووە بتوانیت جێبەجێیان بكەیت.

بە دڵنیاییەوە هەموو ئەم كارانە پەیوەستە بە سروشتە نەگۆرەكانی كەسایەتیتەوە بۆ نموونەي دەتوانیت:

بڕۆیتە ناو دوكانێكی جل و بەرگەوەو كۆمەڵێك قەبارەی جیاواز لە رۆب یان پانتۆڵ تاقیبكەیتەوە بەبێ ئەوەی هیچ بكریت.

زۆر بەكارهێنانو سودوەرگرتن لە وتنی وشەی " تۆ تۆ"

خۆت بكەیت بە ناو كۆمەڵە خەڵكێكدا كە بەریز وەستابنو راستەوخۆ بچۆرە پێشەوە لە ریزەكەدا لەبری ئەوەی بچیتە دواوە، لەوەش گرنگتر ئەوەیە دەست بكەیت بە قسەكردنیش.

پیاسەكردن بە بێ چاكەتو بۆینباخ (بۆ ئەو كەسانەی كە هەمیشە بە چاكەتو پانتۆڵو بۆینباخەوە بچێتە دەرەوە. وەرگێر)

لەسەركردنی كڵاوی (كاوبۆی) لەناو پاس و میترۆدا.

سرود و گۆرانی وتن لە شەقامەكاندا.

هەوڵبدە سود وەربگریت لە كرداری خەیاڵكردن بۆ دانانی كۆمەڵێك مەبەستو ئامانج بۆ خۆت، بەڵام با ئەو ئامانجو كارانە شایانی ئەوەبن كە بتوانیت جێبەجێیان بكەیت. ئێستا لە مەیدانی لاوازی یەوە ئەتوانیت بڕۆیتە مەیدانی ئازایەتی و بوێری بە جێبەجێكردنی ئەو پرەنسیپە سادەو بەهێزانەی سەرەوە.

باز و بڕیاردان

ئیدریس احمد حمدامین

بازێکی گەنج کە لە سەرەتای ژیانی لاویەتی دابوو ویستی ژیانی هاوسەری پێکبهێنێت دەستی کرد بە گەڕان بۆ ئەوەی هاوسەرێکی باش و ڕێك و پێك بدۆزێتەوە تا ژیانێکی خۆشی لە گەڵ بەسەر ببات دوای گەڕانێکی زۆر خاتوو بازێکی جوانکیلەی دۆزیەوە و ژیانی هاوسەریان پێکهێنا، ئاشکراشە هەموو ئەوانەی لەسەرەتای ئەم پرۆسەدان شارەزاییەکی کەمیان دەبێت لە بەرێوەبردنی ماڵ و منداڵ بۆیە ئەم دوو بازە لاوە هەستان بەدروستکردنی هێلانەیەکی بچوك لە سەر لوتکەی یەکێك لە شاخەکان، بەڵام بەهۆی شارەزایی کەمیان لە دروستکردنی هێلانە بە شێوەیەکی پتەو دوای ماوەیەك ڕەشە بایەکی توند هاتوو هێلانەکەی لە سەر لوتکەی شاخەکە هێنایە خوارەوە تا بنی بنەوەی شاخەکە، هێلانەی دوو بازە لاوەکە سێ هێلکەی تێدابوو بەڵام لە کاتی کەوتنە خوارەوەی یەکێك لە هێلکەکان شکا کە گەیشتە بنی بنەوە لەو شوێنە گوندێکی بچوکی مریشك هەبوو یەکێك لە مریشکەکان چاوی بە هێلکەکان کەوت و هەڵیگرتن بردیەوە بۆ ناو هێلانەی خۆی لە گەڵ هێلکەکانی خۆی دایناو پاش ماوەیەك هێلکەکان تورکان و دوو بێچوە بازیان لێهاتە دەرەوە کاتێ مریشك چاوی بەم دوو بازە کەوت سەیری پێهات بەڵام مریشك بە باڵندەیەکی بەزەیی ناسراوە، دەستی کرد بە بەخێو کردنیان وەك جوجکەکانی خۆی ئەوانیش وەك ئەوان دەیانخواردو دەیانخواردەوە هەروەها ڕۆیشتن و نوستن و هەموو هەڵسوکەوتەکانیان وەکو مریشك وا بوو، تا وای لێهات داب و نەریت و کولتوری مریشکەکان کاریگەریەکی زۆری هەبوو لە سەریان، ڕۆژ هات و ڕۆژ ڕۆیشت دوو فەرخە بازەکە گەورە بوون و شکڵ و شێوەیان بەتەواوەتی بەدەرکەوت کە جیاوازیەکی زۆریان هەیە لە گەڵ مریشك یەکێك لە بازەکان بە بازەکەی تری گوت برام هەست ناکەیت ئێمە جیاوازیمان هەیە لە گەڵ ئەوانە تەمەشا بکە ئێمە دوو باڵی گەورە و دندوکێکی گەورەوە هەموو شتەکانمان جیاوازە ئەوەی تر گوتی نا برام کوا جیاوازین ئەمن هیج جیاوازیەك نابینم واز بێنە لە خوای گەورە بەزیاد بێت ئەرزاقەکە هەیە پێ دەژین هیج کێشەیەکمان نیە، جێگایەکمان هەیە لێی دەخەوین و خۆت کرکە، ماوەیەکی پێچو بازێك لە ئاسماندا بە سەر ئەو شوێنە دەسورایەوە بینی وا دوو بازی گەنج لە گوندی مریشکان دەسورێنەوە پیاسەی دەکەن بازەکە هاتە خوارەوە بۆ لایان ، سەلامی لێکردن و لێیپرسین ئەوە چیدەکەن لێرە خۆ جێگای ئێوە ئێرە نیە ئێوە دەبێ بە ئاسمانەوە بفرن و لە شاخە بڵندەکان هێلانە بکەن و لەوێ بژین وەرن لەگەڵ من ئێرە گوندی مریشکەکانە سەیری خۆتان نەکردووە چەندە جیاوازیتان هەیە لەگەڵ ئەوانە ئێوە دوو باڵی گەورەو دوندوکێکی بەهێزتان هەیە، بازە گەورەکە زۆر باسی هێز و توانای بازی بۆ کردن بۆ ئەوەی بزانن کە ئەوان مریشك نین ئەوان بازن ، ئەوەی وا بیری دەکردەوە کە جیاوازیان هەیە لە گەڵ مریشکەکان بە بازە گەورەکەی گوت: بەخوا منیش وام بە برایەکەم گوت، بەڵام ئەو وا بیری دەکردەوە کە مریشکە هیج

جیاوازیەکی نیە لە گەڵ مریشکەکان بە بازە گەورەکەی گوت برۆ وازمان لێبێنە بابە ئێمە مریشکین و هەتا دەمرین هەر بە مریشکی دەمێنینەوە چ کارێکت بە ئێمە هەیە بازە گەورەکە هەستی کرد یەکێکیان دەیەوێت لە گەڵی بڕوات بۆیە جیای کردەوە و پێیگوت وەر لەگەڵ من تۆ بەهێزیت تۆ توانات هەیە تۆ باڵت هەیە دەتوانیت بفڕیت تۆ وایت و تۆ وایت و کۆمەڵێك ئامۆژگاری کرد بازە لاوەکە کەئەمانەی گوێ لێبو سەری سوڕما نەیزانی چیبکات بۆیە بە بازە گەورەکەی گوت دەتوانم هەفتەیەك بیر بکەمەوە دواتر بڕیار بدەم بازە گەورەکەش پێیگوت باشە پاش هەفتەیەکی تر دێمەوە ، ڕۆژ بە ڕۆژ بازە لاوەکە لە بیرکردنەوە دابوو تەمەشای خۆی دەکردوو و تەمەشای مریشکەکانی دەکرد زۆر لە یەك جیاوازن کە بازە گەورەکە گەڕایەوە پێیگوت ها چیت بڕیاردا بازە لاوەکە گوتی تەواو من بڕیارم دا لە گەڵ تۆ بێم و ببم بە باز ئەوجا بازە گەورەکە گوتی باشە کەواتە باڵەکانت بکەوە و دەست بکە بەفڕین بازە لاوەکە باڵەکانی لێکداو بەرزبووەوە بۆ ئاسمان و چووە جیهانێکی تر لەو ژیانە دەرچوو کە تایبەت بوو بە مریشکەکان چووە ژیانێکی تر کە تایبەتە بە بازەکان ژیانێکە کە دەرگای بۆ والا دەکات کە لە ئاسمانەوە هەموو جیهان ببینێت بەلام بازەکەی تر کە نەیدەویست خۆی بگۆڕێت بڕیاری دا هەتا لە ژیاندا ماوە هەر لەگەڵ مریشکەکان بژیت.

لەم چیرۆکە ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە خودای گەورە هیچ کاتێك ژیان و گوزەرانی گەلو هۆزێك ناگۆڕێت تا بە خۆیان خۆیان نەگۆڕن ئەوەتا خودای گەورە لەم بارەیەوە دەفەرموێ (إن الله لا یغیر ما بقوم حتی یغیروا ما بأنفسهم)

سەرچاوە: ئینتەرنێت

هاوڕێ دڵسۆزەکەم .. پێویستیم پێتە!

رابەر ئەحمەد وەرتی

هاوڕێ دڵسۆزەکەم.. گشت سیماکانی ڕوخسارتم وەلاناو سەیرێکی دڵتم کرد، چەندان شتم زانی! بۆیە قەڵەمەکەم ئەمجارە باسی تۆ دەکات گەر بتوانێ، ئەی دڵسۆزترین و شازترین هاوڕێ!

کاتێك دەردەدارم تۆ هەر لەگەڵمای و گوێم بۆ دەگری، خەمەکانم بەلاوە دەنێی، وەکو سروشتی خۆم منت قبوڵ کردووە، جار جاریش بەسەرما هاوارت کردووە بەلام مافت پێ دەدەم چونکە گوێم بۆ نەدەگرتی، ڕۆحیەتی منت بەرزکردۆتەوە، کاتێ بەڕێگادا دەڕۆیشتین لەتەك یەکدابووین و پێشو پاشم نەدەکەوتی، لەو شتانەی لێیان ناگەم تۆ بەهەموو هەوڵی خۆتەوە تێمدەگەیەنی، بەڕاستی تاکێت، کە دەکەوم دەستم دەگری و بەرزم دەکەیتەوە، ڕاستیەکانم لێ ناشاریتەوە، ئەو ترسانەی هەمە دەیانڕەوێنیتەوە و ترسی خوداش زیاتر دەخەیتە دڵم ، ئاگادارم کە باسی شتە باشەکانی منت کردووە لای هاوڕێیان و دۆستانم و خراپەکانیشمت پەردەپۆش کردووە، جیاوازییەکی جوانت لەژیانما دروست کردووە، تۆ متمانەت پێمە و منیش پێویستیم پێتە، هەمیشە لەگەڵ تۆدا ئومێدەوار بوومە، کاتێ تەلەفۆنت بۆم کردووە بەڕاستی زیاتر سەرسامت بووم! ئاخر تەنها بۆ ئەوە تەلەفۆنت دەکرد کە لەهەواڵم بپرسی و بەس، ئەنجا دوای لێپرسینت منیش دەموت ئەی تۆ چۆنی؟ تۆش دەتوت پێویست ناکات بپرسی! تۆ چۆنیت منیش وام، کاتێ باسی ڕابردووت بۆ دەکەم لێم تێدەگەی، باوەڕت وابووە لەداهاتوودا دەبم بەکەسێکی ناوازە، دەرمانی زۆربەی دەردانی ژیانمیت، هەر کە سەیری چاوەکانم دەکەی لەئازارەکانم دەگەیت، کاتێك تووشی کێشەیەك دەبم نازانم تۆ چۆن چۆنی وا زوو پێم دەگەی! کەبەیەکەوە ڕێگا دەبڕین نازانم چۆن چۆنی زوو ڕێگاکە بەکۆتا دێت و دەبڕێتەوە! کە عەیب وکەمو کوڕیەکانمت دەبینی دەرفەتێکت وەردەگرت بۆ ئەوەی تەنها بین و ئامۆژگارییەکەم بکەیت، کە لەماڵەوە دەهاتمە دەرەوە زۆرجار پەنجەت درێژ دەکردو دەتوت ئێرەت پیسە پاکی کەرەوە.. ئای ئازیزترین هاوڕێم، ئەو هاوڕێیەی لەتۆدا وێنەی خۆمم دۆزیوەتەوە، بشمبورە کە ناتوانم ناوت بهێنم، ئاخر ئەترسم ئێرەیت پێ بەرن! نامەوێ هاوڕێیەتییەکەمان کۆتایی پێ بێت، چون کەسی وام دەست ناکەوێتەوە!.. پێویستیم پێتە چونکە خۆشم دەوێی.. لەگەڵمدا بمێنەرەوە، خوا بتپارێزێت....

بەرجەستەکردنی ناخ

ئاریان ئەنوەر

با وا دابنێین ناخ بەرپرسیارە لەو ڕەوشتانەی کە پێوەی دەناسرێین، ناخیش جیا نیە لە ئێمە تاوەکو بڵێین لە ڕێگایەکی ترەوە ئاراستە دەکرێت تا جڵەوی ژیانمان بگرێتە دەست، ئێمە سەربەخۆین و بە تێپەڕینی کات ناخمان ئەزموون وەردەگرێت و لە ڕێگایەوە پەیوەندی و هەڵسوکەوتمان گۆڕانیان بەسەردا دێت، ئەتوانین هەستەکانی ناخمان لە ڕووکارماندا بەرجەستە بکەین بە کردار یان بە ڕیگای قسەکردن و ئاخاوتن، گفتوگۆ و دەربڕین هۆکاری سەرەکین بۆ خۆناساندن بە بەرامبەر و کەسانی دەور و بەرمان، بەڵام زۆر جار ئەو دەربڕینە ووزەیەکی زۆرو جورئەتی پێویستە تا پیشان بدرێت، توانای ئەو ووزە و جورئەتەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو ژینگە و سروشتەی کە تیایدا ژیاوە و دەژی. لە لایەکی ترەوە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان فاکتەری سەرەکی جۆری پێگەیاندنی کەسەکانن، ئێمە دەژین لەگەڵ دەوروبەرمان، بەشێوەیەکی

ڕاستەوخۆ کار دەکاتە سەر ئاکار و بیر و بۆچوونەکانمان، هەڵس و کەوتیان ئەبێتە هەڵسوکەوتمان، قسەو گوفتاریان دەبێتە دەربڕینەکانمان. لە هەمان کاتیشدا هەر یەکێك لە ئێمە فیترەتێکی تایبەتی خۆی هەیە کە ئەو شتانە وەردەگرێت کە لەو فیترەتە نزیکە و گونجاوە، تەنانەت بیرکردنەوەکانیشی ڕەنگدانەوەی ئەو سروشتەی خۆیەتی، بەڵام ئەگەر هاتوو بەرزتر یان نزمتر لەو ئاستە بیری کردەوە ئەوا شڵەژانێك لە ناخ و دەروونیدا ڕوو دەدات کە پێویستە ئاگاداری بین و کۆنترۆڵی ئەو حاڵەتانە بکەین، چونکە لەوانەیە کەسەکە بەرەو سەرلێ تێك چوون و نا ئارامی دەروونی ببات، کە وا دەکات دەربڕینەکانی لەگەڵ خۆی نەگونجێت و ناخ و گوزارشتەکانی هاو تەریب نەبن. بەمەش ناحاڵی بوون ڕوودەداتو دەروون ئاڵۆز دەکات، مرۆڤ و واقیعی ژیان خوازیارە کە هەست و بیرکردنەوەکانی مرۆڤ هاو ئاهەنگ بکرێت لەگەڵ جەستە، مێشك وردە وردە ڕابهێنرێت و خەیاڵاتو هزرو بۆچوونەکان بکرێنە کردار، بەمەش کردارەکان ڕێك تر دەبن لەگەڵ بەرزبوونەوەی ئاستەکانی مێشك. لێرەدا حاڵەتێکی تر بوونی هەیە ئەگەر هاتوو بیرکردنەوە و خەیاڵاتی مرۆڤ فراوان بوون و سنورەکانی تێ پەڕاندو نەکرانە کردار یاخود لە ئاکاری ئەو کەسەدا ڕەنگی نەدایەوە، ئەوکاتە کۆبوونەوەیەکی دەروونی ڕوودەداتو جەستە دوادەکەوێتو مێشکو بیرکردنەوەکان پێش دەکەون، تا ڕادەیەك ئەو کەسە لە واقعی ژیانی دوور دەکەوێتەوە، کە دەکرێت وەك کێشەیەکی (دەروونی و کەسایەتی) تیروانینی بۆ بکرێت.

سروشتی مرۆڤ کۆمەڵایەتی بوونە، هەروەك ووتراوە «مرۆڤ کائینێکی کۆمەڵایەتییە»بەو مانایەی مرۆڤ ناتوانێت بە تەنیا و دوور لە کەسانی تر بژی، پێکەوە بوون و تێکەڵاوی لەگەڵ خەڵك مرۆڤ لە نارەحەتی و جەنجاڵی ژیان دوور دەخاتەوە، بەڵام ئەگەر هاتوو ئەو پەیوەندیە کۆمەڵایەتیانە لە ژیانی مرۆڤدا بوونی نەبوو ئەوا ناتوانێ لەگەڵ جیهانی واقع و کرداردا بگوزەرێت، کە ئەو کاتە زەحمەت دەبێت کتوپڕ بێتە کەسێکی تر لە کۆمەڵدا، چونکە بە درێژایی ژیانی لەگەڵ ئەو واقیعەدا نەژیاوە.هەستی دەربرین و توانای قسەکردن یەکێکە لەو ڕێگایانەی کۆمەڵایەتی بوونی مرۆڤ ئەسەلمێنێت، چونکە مرۆڤ بۆیە قسە ئەکات کە بەرامبەرەکەی لێی تێ بگات، بۆیە ئەتوانین بڵێین پەیوەندی نێوان مرۆڤەکان لە ڕێگەی زمانی قسەکردنەوەیە، هونەری ئەو پەیوەندیەش بە جۆرو شێوازی قسەکردنەوە بەستراوەتەوە، کە هەر ئەمەش نهێنی پەیوەندییەکی دروستو بەردەوامە لەگەڵ دەوروبەر، هەر لە ڕێگەی شێوازی دەربڕینەکانیشمان ئەتوانین بەو شێوەیەی ئەمانەوێ کاریگەری لەسەر بەرامبەر دروست بکەین.

بەکرداری کردنی ووتەو دەربڕینەکانمان ئاکارێکی جوانو بەهایەکی بەرزی مرۆڤە، ئەگەر تۆ ووشە سەرەتاییەکانت نەکردبێتە کردار ئەوا ناتوانیت ببیتە کەسێکی خاوەن بڕیار و کەسایەتی سەربەخۆ، توانای بڕیارت نەك بۆ ئەوانی تر بەڵکو بۆ خۆشت نیە، ئەو ووتەو دەربڕینانەش دەبێت لەگەڵ ناخت گەورە بوبن، بۆ ئەوەی لە حاڵەتی بە کرداری بووندا چێژی لێ وەربگریت. واتە ئەگەر هاتوو دەربڕینیش هەبوو گرنگی و چێژی خۆی نیە چونکە ئەو کەسەی پێ نەناسراوە، ئەگەر تۆ شتێکت نەزانیوە و تا ئێستا پرسیارت بۆ زانینی نەکردووە، ئەوە بزانە ئەگەر وەڵامەکەشت دەست کەوت چێژی لێ وەرناگریت.چونکە لە ناخەوە پرسیارەکەت نەخستۆتە سەر زمانت تا ئەو کرداری قسەکردنە بە بەرامبەرەکەت ڕابگەیەنیت، وە لە بەرامەر ئەوەشدا وەڵامێکی سەر زمان لە ناخی کەسێکی ترەوە وەربگریت. هەندێ لە مرۆڤەکان لە دەربڕینی ئەو ووشانەی کە لە ناخیاندا دروست دەبن کێشەیان هەیە بەوەی ناتوانن هەستەکانیان بە زمان و قسەکردن نیشان بدەن، بەم شێوەیە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ هەموو ووشە سەرەتاییەکان لە ناخی ئەو کەسەدا کۆدەبێتەوە و پەنگ دەخواتەوە دواجار دەبێتە گرێیەکی دەروونیو حاڵەتێکی دەروونی.

هەموو ئەم شتانەی باسمان کرد ڕۆژێك ئەبێتە کەسایەتی ئێمە، بۆیە پێویستە زۆر ووریا بین کە چۆن خۆمان پەروەردە بکەین و کار لەسەر پێگەیاندنی کەسایەتی خۆمان بکەین. ئێستاش کات ماوە بۆ پەروەردەکردنی خۆمان وەك چۆن پەرە بە لایەنی ماددی خۆمان دەدەین بەهەمان شێوە لایەنی ڕۆحی و دەروونی خۆمان لەبیر نەکەین، بەردەوام لەگەڵ خۆراکی جەستەمان خۆراکی مێشك و ڕۆحیمان گرنگی پێ بدەین. بۆ ئەوەی توانای دەربڕینەکانی ناخمان هەبێت.

ئەڵقەی سێ یەم
بەختیارئەحمەد توێژەری دەروونی

ئامانج وکاریگەری لەژیانی مرۆڤدا

گرنگی چاندنی ئامانج لەقۆناغی لاویی و گەنجیەتیدا

دوای قۆناغی منداڵی ولاویەتی کەمەبەستمان قۆناغی هەرزەکاری ونەوجەوانیە قۆناغێکی زۆرگرنگ دێتە پێش کەقۆناغی گەنجیەتیە، بەڵام وەکو پێشترئاماژەمان بۆکردبناغەی ئامانجەکانی قۆناغی گەنجیەتی کەماوەیەکی درێژی تەمەنە پێویستە لە قۆناغەکانی منداڵی ولاویەتیدا بەرنامەرێژی بۆبکرێت لەگەڵ ئەو ئامانجانەی کەلەوقۆناغەدا سەرهەڵدە دەن و پێویستن بۆمرۆڤ، چونکە گەنجیەتی ماوەکەی بەپێی رێکخراوی تەندروستی جیهانی لەنێوان ١٨بۆ٤٠ ساڵیدایە، هەر بەپێی سەر ژمێرییەکی ئەو رێخراوە زیاتر لە (املیار) گەنجمان هەیە لە سەرزەوی کەیەك لەسەرشەشی دانیشتوانی جیهانن،ئەمەش پێمان دەڵێت کەگەنجان زۆرینەی کۆمەڵگان و زۆرترین تەمەنی مرۆڤ لەو قۆناغەدایە وگوڕوتینی کاروبەرهەم هێنانن وسەرمایەی کۆمەڵگەی مرۆین ناکرێت بێ باکانە بڕوانین بۆیان و گرنگیان پێ نەدەین، وە ناکرێت گەنجانیش بێ ئامانج ژیانیان بگوزەرێنن؟

زۆربەمان چیرۆکی حەزرەتی ئیبراهیمان بیستووە (علیەالسلام) پەروەردگار چۆن یاسای ئاگری سوتێنەری بۆدەکاتە باخێکی ڕازاوە،

ئەمە لەکاتێکدابوو کە ئیبراهیم (علیه‌السلام) تەمەنی (١٦)ساڵ بووڕووبەڕووی دەسەڵاتی نەمرود وەستاوبتەکانی شکاندن وشۆڕشی عەقڵی دەست پێ کرد، کاتێ خستیانە ناوئاگرخوا فەرمووی: ((قُلنایانارُکُونی برداً وسلاماً علی إبراهیم))

ووتمان ئەی ئاگر ساردبەرەوە لەسەر ئیبراهیم وسەلامەت بێت .الانبیاْ- آلایە٦٩.

سەرەڕای ئەوەش پێغەمبەرمان (دروودی خوای لەسەربێ) سەبارەت بەبەسەربردنی قۆناغی گەنجیەتی وبەفیڕۆدانی سامان وکات وبەکارنەهێنانی ئەوزانستەی پێمانە دەفەرموێ ((لاتَزُولُ قَدَما عَبدٍ یَومَ القیامَةِحَتی یُسأَلُ عَن أَربَعِ...عَن عُمره فیماأَفنَاه، وَعَن شَبَابِه فیماأَبلاه، وَعَن مَاله من أَینَ أَکتسبه وَفیم أَنفقه، وَعَن عِلمه مَاذا عَمِلَ بِه)) رواه الترمذي.

واتە: بەندەی خوا لەڕۆژی قیامەتدا یەك هەنگاو ناڕوات تاوەکو چوار پرسیاری لێنەکرێت:

١- ئەوکەسە تەمەنی لەچی دابەسەر بردووە؟

٢- قۆناغی گەنجیەتی بەچیەوە سەرقاڵ کردووە؟

٣- ماڵ وسامانەکەی چۆن پەیداکردووەو لەچیدا خەرجی کردووە؟

٤- ئەو زانستەی فێری بووە چ کارێکی پێکردووە؟

ئێستا کەزانیمان قۆناغی گەنجیەتی ئەوەندە گرنگە، بەومانایەنیە کە قۆناغەکانی تریایەخیان نەبێ ناهەرگیز، بەڵام ئێمە دەزانین ئەگەرکەسە بەتەمەن وپیرەکانمان ئامانجیان هەبووبێت پێی گەیشتوون یان پێی نەگەیشتوون، یا ن هەندێکیان بێ ئامانج ژیانیان گوزەراندووە.....!!

وەدڵنیاشم لەوەی کەئێستا خەڵکێکی بەتەمەنمان هەیەو زۆرماندو نەناسانە کاردەکەن لەپێناو گەل و وڵاتدا، بەڵام بەداخەوە ڕێژەیان زۆرکەمە.

هەروەك لەسەرەتادا ئاماژەمان پێدا چین وتوێژی لاوو گەنجەکانمان سەرچاوەی هەموو شۆڕش وگۆڕانکاریەك بوون، ئەگەر ووڵاتێك گەنجەکانی بەئامانجەوە بژین وکەسانی داهێنەربن ئەواجێگای ئومێدە، بەڵام ئەگەر بەپێچەوانەوە بەردەوام گەنج ولاوەکانمان سەرقاڵی شتە ڕواڵەتیەکان و کات بەفیڕۆدان بن و بێ ئامانج ژیان بەڕێ بکەن، ئەوەجێ ی داخە کارەساتە وەکوئەوە وایەسامانی ووڵات بەهەدەربدرێت...!!

بەداخەوەئامانجی گەنج ولاوەکانمان ئەمڕۆ بوونەتە کۆمەڵێ شت، کە پێم وایە ئەوانە زیاتر بابەتی کەمالیات وشتی سادەن و بەگۆڕانکاری جەوهەری دانانرێن، وەکو خۆڕازاندنەوەو لاسایی کردنەوەی مۆدێلاتی بیانی و گۆڕینی موبایل وگۆڕینی ئۆتۆمبیل وماکیاژو مۆدێلی قژچاککردن وگۆڕینی کەل وپەلی ناوماڵ بە بەردەوامی وگۆڕینی کۆمپیوتەرو...هتد

زۆرخووگرتن بەو ئامانجە بچوکانەی ئاماژەمان بۆکردن مرۆڤ تووشی خەمۆکی ودڵەڕاوکێ وفشاری دەروونی دەکەن وئارامی لێ دەستێنن، بەتایبەتیش هەندێ لەوشتانە زۆرجارلاوەکانمان توشی قەرزداری وقیست و ڕەنگە پەنابردنەبەر مامەڵەی نایاسایی بکات تاوەکوبتوانێت دابینیان بکات!!

من پێم وایەکەسێك گەنجە لە هەرقۆناغێکی تەمەنی دابێت شاکارێکی لەدایك بێت وشتی تازەی پێ بێت وواقعی پێ قبوڵ بێ ولەسەردەمەکەی خۆیدابژیت وشتی تازەبەرهەم بێنێت و ابراهیم ئاسا ڕووبەڕووی ستەم و بێدادی ببێتەوە گۆڕانکاری بکات وتەنها بەباش ڕازی نەبێ بەڵکو هەوڵدات بۆ باشترو باشترین..

چین وتوێژی لاو و گەنجەکانمان سەرچاوەی هەموو شۆڕش وگۆڕانکاریەك بوون، ئەگەر ووڵاتێك گەنجەکانی بەئامانجەوە بژین وکەسانی داهێنەربن ئەواجێگای ئومێدە، بەڵام ئەگەر بەپێچەوانەوە بەردەوام گەنج ولاوەکانمان سەرقاڵی شتە ڕواڵەتیەکان و کات بەفیڕۆدان بن و بێ ئامانج ژیان بەڕێ بکەن، ئەوەجێ ی داخە کارەساتە وەکوئەوە وایەسامانی ووڵات بەهەدەربدرێت...!!

كەوتن مانای دۆڕان نیە بەڵكو ڕێگەی سەرکەوتنە

(تۆماس ئەدیسۆن)

ابراهیم برهان — تۆماس ئەدیسۆن

ئەوكەسەی گلۆپی دۆزییەوە لەكتێبە زانستیەكاندا ئاماژە بە ژمارەی جۆراوجۆر كراوە كە گوایە زیاتر لەنۆسەد جار هەوڵی دابێت لەپێناوی دروستكردنی گلۆپ كەچی نەیتوانی، بۆیە كەوتە بەرتیروتوانجی زانایان بگرە ڕۆژنامەو گۆڤارەكانیش خۆیان نەبوارد لەتوانج تێگرتنی، كاتێك لێی دەپرسن تۆ بۆچی وازناهێنی خۆ تۆ زیاد لە پێویست هەوڵت دا بۆ دروستكردنی گلۆپ، كەچی دەرەنجامێكی نەبوو، ئیتر بەسە وازبهێنە ودان بەشكستتدا بێنە. بەشێوەیەك وتیان دۆڕاوترین كەس لەجیهان تۆماس ئەدیسۆنە،بەڵام ئەم دەستەواژە نەرێنیانە ئەدیسۆنیان دورنەخستەوە لەئامانجە گەورەكەی كە دۆزینەوەی گلۆپ بوو،بەڵكو ڕژدوسورتریان كرد لەسەر كارەكەی.

ئەدیسۆن لە وەڵامی دەوروبەردا وتی نەخێر من خەڵكم فێركردووە لەوەی كەئەمە هەزاران ڕێگایە كە ناتگەیەنێتە دروستكردنی گلۆپ،كەواتە من شكستم نەهێناوە و بەردەوام دەبم، ڕۆژێكیش دێ ئەم گلۆپەهەر دروست بكەم، بۆیە بەمشێوەیە بەردەوام بوو، هیوا بڕاونەبوو، هەرجارێك شكستی دەهێنا، تەماشای دەكرد بزانی لەچ شتێك كەم وكوری هەبووە و پێویست دەكات چ گۆڕانكارییەك بۆ جاری داهاتوو ئەنجام بدات، هەوڵیدا ماندونەبوو، تاتوانی گلۆپ دروست بكات لەسایەی شەونخونی و ورە بەرزیەكەی توانی هەموو دونیا ڕووناك بكاتەوە.

خوێنەری خۆشەویست لێرەداپەندوئامۆژگاری ئەم چیرۆكە ئەوەیە، ئەگەر ئەدیسۆن وكەسانی وەك ئەو، هاوشێوەی ئێمە بیریان بكردبایەوە ئەمرۆنەدەگەیشتینە ئەو تەكنەلۆژیاو ئەوداهێنانە گەورانەی وەكو(گلۆپ،ئینتەرنێت، كۆمپیوتەر.... هتد)، كەواتە لێرەدا دەبێ ئەوە بزانین كەوا نابێ پێوەری ئێمە بۆ زیرەكی و تەمبەڵی تەنها فێربونی وانەكانی قوتابخانەبێ، وەڕەچاوی هیچ پێوەرێكی ترنەكەین، چونكە مەرج نیە هەمومان تەنها ببینە پزیشك، ئەندازیار، پارێزەر، مامۆستا بەڵكو ژیان پێویستی بەهەموو بەهرەو توانایەك هەیە، ژیان پێویستی بە هەموو پسپۆریەك هەیە وەكو پیشەی كارەبایی، دارتاشی، ،سەرتاشی....هتد .

تۆماس ئەدیسۆن دووپەیام دەداتە ئێمەو هەمووئەوكەسانەی كە بەجارێك كەوتن لەژیانیاندا تووشی ساردبوونەوەو نا ئومێدی دەبن، بەمشێوەیە:

یەكەم:- ئەگەر هەركەسێك بەم شێوەی ئەدیسۆن سەیری كەوتنی خۆی یان شكستی خۆی بكات كەوا دێنە سەر ڕێگەی سەركەوتنی ، ئەوە پێیان ناگوترێ كەوتن بەڵكوو پێی دەگوترێت ڕێگەی سەركەوتن، چونكە لەگەڵ هەركەوتنێكمان بزانین لەبەرچی كەوتین ،منداڵ تافێری رۆیشتن دەبێ چەندین جار دەكەوێ ئەوجا وردە وردە خۆی ڕادێنێ كەوا چۆن غار بدات، كەواتە هەر ڕێگەیەكت گرتە بەر، بزانە ڕێگەی

باشتر هەیە،هەمان ئەم ئەدیسۆنە دەڵێ: هەرداهێنانێك كەلەژیانم بەدەستم هێناوە لەخۆیەوە نەهاتۆتە بوون، بەڵكو بەهۆی ماندووبوون و شەونخونی زۆرەوە بەدەست هاتوون،مێشكی خۆمم زۆر بۆی گوشیوە، تا توانیومە ئەم داهێنانە بدۆزمەوە.

دووەم: ئەدیسۆن دەڵێ زۆرێك لەخەڵكی نازانن چەندە نزیكن لەگەیشتن بەرلەوەی تەسلیم بن، تۆزۆرجارتۆپێك كلیلت پێیە هەرهەمووی تاقی دەكەیەوە بۆكردنەوەی دەرگای ماڵەكەت تەنها كلیلێك دەمێنێ تاقیبكەیەوە تۆپەكلیلەكە فرێدەدەی وهاوارت لێ هەڵدەستێ، كەچی كلیلی كۆتایی دەرگاكە دەكاتەوە.

دەگێرنەوە دووكەس لەگەڵ یەكتردا دەكەونە پێشبڕكێی دەست كوشین،شێوازی ئەم پێشبڕكێیە ئەوەیە هەریەكێك دەستی هاورێكەی خۆی توندتر بگوشێ كامیان زوتر دەستی دەكێشێتەوە ئەوكەسەدۆڕاوە، لەكاتی پێشبڕكێیەكە یەكێكیان لەچركەساتی كۆتایی هاواری لێ هەڵساو دەستی كێشایەوەو ووتی لەتوانامدا نەما، ئنجا بەڕكابەرەكەی ووت: تۆچەند بەهێزی نەم توانی زیاتر ئۆقرەبگرم ،براوەكە ووتی تۆش یەك چركە خۆت بگرتایە من ئەمقیراندو هاوارم لێ هەڵئەسا، بۆیە بێ هیوا مەبە، بێ هیوایی نزیك ترین رێگەیە بۆشكست، بێئومێد نەبین لەژیان، چونكە وەك دەڵێن شەوچەندە تاریك بێ رووناكی مۆمێكی بۆنا شاردرێتەوە،بزانەئەوكەسەی بڕوای بەكەوتن هەبێ،كەوتن بەدەست دێنێت، وەئەوكەسەش كە بڕوای بەسەركەوتن هەبێ سەركەوتن بەدەست دێنی.

یابانیەكان دروشمێكیان هەیە لەگەڵ ئەنجامدانی هەركارێكیان ئەگەر شكستیان هێنا كۆڵ نادەن دەڵێن، هەوڵدەدەین،دیسان هەوڵ دەدەین، دیسان هەوڵ دەدەین تا سەردەكەوین، لەبەرئەوەی ئامانجی گەورەیان هەیە لەژیان ئامانجیش ئەو تیشكەیە رێگەمان بۆ ڕۆشن دەكاتەوە لەتاریكی.

مێشكی لاوەكی

د.هەڵگورد فتح الله احمد
دكتۆراە لە پزیشكی هەناو ودڵ

مرۆڤ كە زۆر دەخوات ئەوا دیواری گەدە دەكشێت بەمەش پاڵەپەستۆ دەخاتە سەر كۆتا دەمارەكانی ناو دیواری گەدە. كۆمەڵێك دەماری تێكهەڵكێش لەناو دیواری گەدەدا هەن، كە لە هەردوو دەماری دەیەم[1] (راست وچەپ) دەردەچن، یەكدەگرنەوەو تێكەڵ دەبن ناوكی دەماری دروستدەكەن زانایان ئەمڕۆ پێیدەڵێن مێشكی لاوەكی. كە ئەو مێشكە دەوروژێت پەیوەستیەكی ڕاستەوخۆی لەگەڵ سیستەمی ئاراس[2] هەیە لە ناو مێشكی مرۆڤ ئاراس بەرپرسە لە خەوتن. بەجۆرێك ئاراس فەرمان وەردەگرێت كە دەرچەی چوونە ژوورەوەی زانیاری دادەخات بۆ بەشی پێشەوەی مێشك، بەمەش مرۆڤەكە خەواڵو دەبێت و مێشك داوای خەو دەكات. ئەوەیە بنچینەی زانستی زۆر خواردن خەودێنێت.

١- Vegus nerve

٢- ARAS

چی دەزانیت لەبارەی هۆرمۆنی بەختەوەرییەوە

و: لەعەرەبیەوە:
پشتیوان مبارەك كریم

(میلاتۆنین- Melatonin)

پێناسەی (Melatonin):

هۆرمۆنێکە تەنها لەکاتی نوستنی شەواندا دەردەدرێت، وە لەکاتێکدا کە بە ڕۆژ دەنوین دەرنادرێت، هۆرمۆنێکی ڕێکخەری بایۆلۆجیە بۆ مرۆڤ.

دەتوانرێت ئەم هۆرمۆنە لە دوو ڕێگاوە بەدەست بهێنرێت:

١- ڕێگای سروشتی (زوو نوستن)

٢- ڕێگای دەستکرد (دەرمان)

وە بێگومان، ڕێگا سروشتیە خواییەکە باشترو دەستەبەرو سەلامەت تر، بەڵام ڕێگای داودەرمان بۆ ئەو کەسانە بەکاردێت کەسکاڵای کێشەی نوستن دەکەن و دووچاری ماندووبوون بوونەتەوە، هەروەها شاراوە نیە لێتان کە ئەم ڕێگایە زۆر زیانمەندە وە بۆ هەموو کەسێك گونجاو نیە بە پێی لێکۆڵینەوەکان.

ڕێگای کارکردنی هۆرمۆنەکە:

لە شەواندا، کاتێك مرۆڤ پێڵوی چاوەکانی لێك دەنێت و پێکەوە دەلکێن‌و لە ناوەندی تاریکاییەکی ئەنگوست لە چاودا، ئەم هۆرمۆنە سەرسوڕهێنەرە لە ڕژێنی نوخامی خوارەوەی مێشکەوە بڵاو دەبێتەوە بۆ ئەوەی پشوو بە لەش بداتو ئاوەز ساف و ڕوون کاتەوە ئارامی‌و دڵنیایی بە دەروون ببەخشێت، هەروەك دەمارەکان هێوردەکاتەوەو ماوەی تەمەنی گەنجی مرۆڤ درێژ دەکاتەوە لە ڕێگەی تەندروستی‌ومانەوەی پێست بە گەشاوەی‌و نەرمونیانی، لەبەرئەوە هۆرمۆنی بەختەوەرییە، هەرکەسێك بەم هۆرمۆنە تێر بێت هەست بە دڵتەنگی ناکات.

هۆرمۆنی بەختەوەری لەکوێ بدۆزینەوە؟

لەم خۆراکانەدا دەیدۆزینەوە:

چکلێت

میوەی مۆز، کە لە دەوڵەمەند ترین خۆراکەکانە بەم هۆرمۆنە

خرپوك (الشوفان)

زەنجەبیل.

تەماتە.

هەنگاوە دروستەکان بۆ دەستکەوتنی هۆرمۆنی بەختەوەری:

١- زوو بنوو، لە نێوان (٨-١٠) شەو.

٢- بە شێوەیەکی ڕێك و پێك وەرزش بکە.

٣- با ژەمی شەوانت سووك بێت لەگەڵ ڕەچاوکردنی ئەوەی کە خواردنەکەت تازە بێت.

٤- ڕێکوپێکی ڕێکخراوی، ژیان لە ژینگەیەکی نارێکخراودا مرۆڤ ماندوو دڵتەنگ دەکاتو بیرو ئاوەزی پەرشوبڵاو دەکات.

لە کۆتاییدا: ئاینی ئیسلامماو بەختەوەری.

خوای پەروەردگار دەفەرموێت **(وجعلنا الليل لباسا وجعلنا النهار معاشا)** (٩ -١٠) سورە النبأ، پاك وبێگەردی بۆ ئەو کردکارەی کە هەرچیەك لە زانست وتەکنۆلۆجیا دۆزراوەتەوە، لە قورئانی پیرۆز یان سوننەتە جوانەکاندا دەیدۆزینەوە، پێش ئەوەی ئەو زانا خۆرئاواییانە بیدۆزنەوە کە بانگەشەی ئەوە دەکەن گوایا خۆیان داهێنەرین، هەروەك دەگێڕنەوە کە پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) ژەمی شێوانی ماست وپارچەیەك نانی جۆ بووە، وە ئەمەش نمونەیە لەسەر پێویستی کەمکردنەوەی نانی شێوان،هەروەها لەبارەی ئەم میوانەی کە هۆرمۆنی (Melatonin) تیایە ئەم ئایەتانە لە سورەتی (الواقعە) بەڵگەی ئیعجازی زانستیە لە قورئانی پیرۆزدا لەسەر پێشکەشکردنی میوە لەبەر مەزنی سوودەکەی‌و توانای خێرایی لە مژیندا لەلایەن گەدەو ڕیخۆڵەکانەوە، (وفاكهة مما يتخيرون، ولحم طير مما يشتهون) کە ئەمەش لە جۆرەکانی خۆشگوزەرانیە لە بەهەشتدا چونکە دانیشتوانەکەی گەنجی هەمیشەییان پێ بەخشراوە کە هەرگیز پیر نابن هەروەك چۆن خوای پەروەردگار بەڵێنی پێداون.

تاقیکردنەوەیەکی زانستی بۆ هەستکردن بە هۆرمۆنی بەختەوەری:

١- زوو بنوو.

٢- هەندێك لەو خواردنانە بکەرە خواردنەکەتەوە کە لەسەرەوە باسکرا.

٣- وەرزشی ڕێکردن (ڕۆشتن) بکە بۆ ماوەی تەنها بیست خولەك.

٤- تۆ کەسێکی بەختەوەری.

سەرچاوە:

www.Koddous.com

ئا: یاسین ئەحمەد زەنگەنە

لەگەڵ دۆست و هاوڕێیاندا

پیادەکردنی هونەری ئەتەکێتو، ڕەچاوکردنی ئادابی مامەڵەکردن لەگەڵ دۆستانو هاوڕێیاندا، زامنی پاراستنی پردی هاوڕێیەتیو دۆستایەتیە لە شکست و داڕوخان. زۆر هاوڕێ گۆڕاو بوو بە نەیار و دوژمن، چونکە هاوڕێکەی بنەمایی ئەدەبو ئەتەکێتی لەگەڵدا ڕەچاو نەکردوە.

هاوڕێو دۆستی دڵسۆز هەروا بە سانایی بەهۆی کەلێن و هەڵەیەکیەوە هاوڕێکانی بەجێ ناهێڵێت، بەڵکو کارو کردەوە چاکەکانیان بە تەرازوی زێڕ دەکێشێت، بیر لە چاکییەکانی و کارو خزمەتگوزارییو دڵسۆزیەکانی دەکاتەوە.

دوای ئەم دەستپێکە ئاماژە بە سەردێری هەندێك لەو خاڵانە دەدەین، کە پێویستە لەکاتی مامەڵەکردن لەگەڵ دۆستان و هاوڕێیاندا ڕەچاو بکرێت:

* کاتێك دەگەیتە دۆستانو هاوڕێیانت لەناخەوە پێبکەنە، پێش ئەوەی پێکەنین بەلێوەکانتەوە دەرکەوێت. لەبەیەکگەیشتن و ماڵئاواییدا با بزەو خەندە سەر لێوەکانت بەرنەدات

* لەکاتی دیارنەبونیدا هەواڵی بپرسیت، کە نەخۆش کەوت سەردانی بکەیت، لەکاتی پێویستیەکانیدا هاوکاریو پشتیوانیی بکەیت.

* لەبەرچاوی خەڵکیدا ڕەخنەی لێ نەگریت، بەڵکو باسی خاڵە ئەرێنیەکانی بکەیت، نەك هەڵەو نەرێنیەکانی، ئەو ڕێزو خۆشەویستیەیی لەنێوانتاندا هەیە بیپارێزیت.

* بەدوی هەڵەو کەموکورتیەکانی هاوەڵانتەوە مەبەو، نەنگی و کەموکورتیەکانی داپۆشەو، لەبەرچاوی خەڵکیدا ڕسوایان مەکە، هاوڕێی چاك ئەو کەسەیە، کە نەنگی و هەڵەی هاوڕێکانی داپۆشێت و بیپارێزێت.

* لە پێناوی خوادا هاوڕێیەتی بکەیت، نەك لەبەر بەرژەوەندی دونیاو ماڵو سامانو دەسەڵات، هەرچی بۆ خوابێت بەردەوام دەبێتو، هەرچیش بۆ غەیری خوابێت دەپچڕێتو کۆتایی دێت.

* لەکاتی هەڵەکردندا ئامۆژگاری بکات، شێوازی ڕاست و دروست بەکاربهێنێت، بۆ نمونە لەبەرچاوی خەڵکی ئامۆژگاری نەکات، چونکە ئامۆژگاری کردن لەبەرچاوی خەڵك ڕسواکردن دەگەیەنێت، ئەمەو بەنەرمو نیانی ئامۆژگاری بکات و کاتی گونجاو هەڵبژێرێت بۆ ئامۆژگاری کردنەکەی، تا ئامۆژگاریەکانی دەرەنجامێکی پێچەوانەی نەبێت.

* لەکاتی ئامادەنەبونیدا بەرگری لێ بکات، هەروەك چۆن بەرگری لەخۆی و بەرژەوەندییەکانی دەکات.

* عوزر و پۆزشەکانی قبوڵ بکات، بەهۆی هەڵەیەك کە کردویەتی.

* لۆمەو گلەیی و گازندە کردن کەم بکاتەوەو، لە توانج و پلار خۆی بپارێزێت، خراپەکانی لەیاد بکاتو لەکەموکورتیەکانی خۆش بێت.

* بەرژەوەندیەکانی بپارێزێتو پێداویستیەکانی بۆ جێبەجێ بکات، چونکە جێبەجێ کردنی پێداویستیەکانی خەڵکی، لەچاکترینی ئەو کارانەیە کەلای خوای گەورە خۆشەویستە و، لای خەڵکیش خوازراوە.

* هاوڕێ لەکاتی تەنگانەدا دەردەکەوێت، هەرکەسێك هاوڕێیەکی دڵسۆز بێت بۆ هاوڕێکەی، لەکاتی تەنگانەو نارەحەتیدا بەجێی ناهێڵێت، بەڵکو فریای دەکەوێت و هاوکاری دەکات.

* لەپێناوی خوای گەورەدا سەردانی دەکات، بەروخۆشی پێشوازی لێ دەکاتو ئەرکی میوانداری بەچاکی جێبەجێ دەکات.

* چاوەڕوانی نرخ و پاداشت ناکات، بەهۆی ئەو کارو خزمەتانەی کە پێشکەشی کردوە، گومانی خراپی پێ نابات، بەڵکو بەردەوام گومانی باش پێش دەخات.

* مشتومڕی لەگەڵدا ناکات، چونکە مشتومڕ خۆشەویستی کەم دەکاتەوە،

ئاكارى جوان

دەرون بەکر

کۆمەڵێ سیفات و ئاکاری جوان هەن دەبنە ناسنامەی مرۆڤ، پێویستە پارێزگاری لێبکرێت و بەردەوامی بەخۆوە ببینێت و ون نەکرێت.

بۆ نموونە کە باسی کەسێك دەکرێت لەوکاتەدا وێنەی کەسایەتیو ئاکارێکی ناوازەی کە سیفەتێکی بەرچاوبێت تێیداو پێی بناسرێتەوە دێتەوە یادمان، وەك کەسێکی تورە یان روخۆش، ئازاوبوێر، بەوەفا، خۆشەویست ..... رەنگە ئەو سیفەتانە لە هەمووماندا نەبێت یان کاڵ بێت لە کەسایەتیماندا ، بەڵام سیفەتێکی مرۆڤ هەیە کە ئەگەر لە خۆماندا نەبوو، یان بەرامبەرەکەمان نەیبینێت، دەبێت لە رەوشت و کەسایەتیماندا بەرجەستەی بکەین ئەویش شەرم و حەیایە.

شەرم و حەیا بناغەی دروستبوونی مرۆڤێکی ئیمانداروو خۆشەویستو پاك و بێگەردەو، مرۆڤی بەشەرم و حەیاپارێزراوە لە سیفەت و کرداری نارەواو نابەجێ، ئەرك و فرمانی خوای گەورە جێبەجێ دەکات. لە ناو خەڵکیشدا خۆشەویست و بەرێزە، خوای گەورە هەمیشە یاریدەدەرێتی و لە شەرەنگێزی و خراپەکاران دەیپارێزێت، پێغەمبەری ئازیز (دروودی خوای لێبێت) فەرمویەتی **(الحیاء من الایمان)** شەرم و حەیا لە باوەڕدایە.

هەروەها فەرمویەتی **(الحیاء والایمان قرناء فأذا رفع احدهما رفع الاخر)**.

واتە حەیا و ئیمان نزیکن لەیەك و بەستراون بەیەکەوە، گەر یەکێکیان بەزی و نەما ئەوا ئەوی تریش نامێنێ واتە ئەگەر حەیا نەما ئیمانی تەواو نامێنێ و بەپێچەوانەوەش.

لەکۆمەڵگای کوردەواریشدا وادەزانرێت شەرم و حەیا تەنها تایبەتە بە ئافرەتان و لەبەر ئەوە بەناوی شەرم و حەیاوە زۆرێك لەمافەکانیان زەوت دەکرێت، بەڵام لە روانگەی شەرعی خواوە شەرم و حەیا بۆ هەردوو رەگەزە و پێویستە خۆیانی پێبڕازێننەوە.

دەبا هەوڵبدەین بەشەرم وحەیا ژیانمان دروست بکەینو بەرێوەی ببەین، بۆ ئەوەی لەژیانی دنیا بەختەوەر بین و توێشوی دوارۆژ بەدەست بێنین و کۆمەڵگایەکی خاوێنو پاکیزە درووست بکەین.

جیاوازی و مشتومڕ دەبێتە هۆی جیاوازی دڵەکان. پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) فەرمویەتی (انا زعيم ببيت في وسط الجنة لمن ترك المراء وهو محق).

* لە بەخشینی دیاریدا لەبیری ناکات، بەتایبەتی لەو بۆنانەی کە بەلایەوە گرنگە، ئەمەو بەخشینی دیاری سۆز و خۆشەویستی لەنێوان هاوڕێاندا زیاد دەکات و پەیوەندیەکان توند و تۆڵ دەکات و دژایەتی و هەڵچون لەناو دەبات و بیرۆکەیەکی جوان لای کەسەکە دروست دەکات.

* بەردەوام کەسێکی بێ فیزە و لووت بەرز نیە بەسەر هاورێکانی و خەڵکی بەگشتی، چونکە خەڵکی کەسانی لوت بەرزو خۆبەگەورەزانیان خۆش ناوێت، وەك پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) فەرمویەتی (ناچێتە بەهەشتەوە کەسێك بەئەندازەی گەردیلەیەك لوت بەرزی تێدا بێت).

* بە جوانی و نەرم و نیانی لەگەڵیاندا بدوێ و، پێش ئەوەی هەر قسەیەکیان لەگەڵدا بکەیت بیر لەوتەکانت بکەرەوە، نەك پەشیمانیو نیگەرانی بەدودا بێت.

* ستایشی کارە چاکەکانیان بکەو هانیان بدە تا بەردەوام بن لەسەری، ئەو پەیامەیان پێ بگەیەنە کە تۆ دڵسۆزیانیو بایەخیان پێ دەدەیتو سەرکەوتنو بەختەوەری ئەوانت دەوێت.

سەرچاوەکان:

بۆ نوسینی زنجیرە باسی هونەری ئەتەکێت سود لەم سەرچاوانەی خوارەوە وەرگیراوە:

١- ٥٠٠ سؤال و جواب في الاتكيت، مروة عمادالدين، ٢٠٠٥ القاهرة.

٢- فن الاتكيت. اعداد: محمد كمال، الدار الذهبية ٢٠٠٩.

٣- فنون الاتكيت، بدر عبدالعزيز، دار الاسرة للنشر والتوزيع، عمان الاردن ٢٠٠٨.

٤- دورة فن الاتكيت والاداب الاجتماعية محمد بن حسن المرزوقي.

٥- چەند ماڵپەرێکی ئینتەرنێت.

رابەر ئەحمەد وەرتی

ژیان وا فێری كردم (٢)

ژیان وا فێری كردم

كـە باسـی خەڵكیان لـەلام كرد، چاكەكانیان بهێنمە پێش چاوم نەك خراپەكانیان.

ژیان وا فێری كردم

پاڕانـەوە لەخـودا دوو نهێنـی تێدایە:

١- خودا زیاتر لەوە دەبیستێ كە داوای دەكەین.

٢- خـودا زیاتـر لەوەمـان پـێ دەبەخشێ كە داوامان كردووە.

ژیان وا فێری كردم

كاتـێ بـەكاری چاكـەو خێـرەوە خەریـك دەبـم، ڕێگـری‌و ناڕەحەتی زۆرم بـۆ دێتـە پێـش، بۆیـە لەگەڵ بەردەوامیەكەش پێویستە خۆ ڕاگر بم.

ژیان وا فێری كردم

خەڵكـی لەكاتـی توڕەبوونیانـدا بناسـم نـەك لەكاتـی ئاسـایی‌و خۆشحاڵبوونیان.

ژیان وا فێری كردم

هەموومـان پێوسـتە چەنـد پرسیارێك ئاراسـتەی خۆمان بكەین، وەكـو: لەكوێـوە هاتـووم ؟ بـوون و مەبەسـتم لـەم ژیانـەدا چییـەو خەریكی چیم؟ بۆ كوێ دەگەڕێمەوەو چارەنووسم دوای مردن چی دەبێت؟

ژیان وا فێری كردم

پێكەنین و خەندە كردن بەرامبەر كێشـەكان ، زۆر جـار دەبێتـە هۆی چارەسەركردنیان.

ژیان وا فێری كردم

هیچ كێشـە و نامۆییـەك لەوەدا نییە گـەر هەندێ جـار قوتابییەك ببێتە مامۆسـتای مامۆستاكەی! زۆر جـار باوكمـان لەشـتێك نازانێـتو ئێمـە كە ئەو فێری كارە باشـەكانی كردووین.. یارمەتی دەدەین و دەبین بە مامۆستا بۆی.

ژیان وا فێری كردم

كات بەشـی ئـەوە نـاكات بـە باسكردنی هۆگران و خۆشەویستانمان بەسەری بەرین، گەر هێندە خەریكی خۆئامادەكـردن و بەرپەرچدانەوەی دوژمنان و ناحەزانمان بین!

ژیان وا فێری كردم

گوتـم: ژیـان ئـەرێ ئێمـە بۆچـی خودامـان خـۆش دەوێ؟! زەردەخەنەیەكـی كـرد و گوتـی: وابزانـم لەبەر ئەوەیـە چونكە ئێوە حەزدەكەن كەسێكتان خۆش بوێ كە خۆشەویسـتی ئەویش بۆ ئێوە لەبەر بەرژەوەندی خۆی نەبێت، یانی بۆیە خوداتـان خـۆش دەوێ چونكە ئەو ئێوەی لەبەر خاتـری خۆتان دەوێت نەك لەبەر خاتری خۆی! ئەنجا گوتی: ڕاستم كرد؟ سـەرم داگرتو ڕۆشتم‌و لەبـەر خۆمەوە وتم: سەرشـۆڕی بۆ ئێمـە! لەجیاتی ئەوەی بەدڵسـۆزی بیپەرسـتین خیانەتیشی لێ دەكەین كە بەدوای شەیتان دەكەوین!

ژیان وا فێری كردم

مرۆڤـەكان ئەوەندەی ناشـكوری لەسـەر ئەوشـتانە دەكەن كە نیانە، بیریـان چۆتـەوە شـوكرانە بژێری بكەن لەسەر ئەوشتانەی كە هەیانە!

ژیان وا فێری كردم

ئەگـەر ئافـرەت گـەورەو بەڕێز نەبوایە خـودا مافـی دایكایەتی پێ نەدەبەخشی، وە گەر دایكیش گەورەو بەڕێز نەبوایە بەهەشتی نەدەخستە ژێر پێیەكانییەوە..

بڕوا وریا بایز

بەخت یاوەرتە کە خۆت یاوەری بیت!!!

سەردەمانێك نەك زۆر لە مێژ، بەم نزیکانە پیاوێك دەژیا هەمیشە لەو ژیانەی خۆی بە گلەیی بوو دەیووت: بەخت یاوەری من نیە، تا کاتێ بەختم بەسرا بێت ژیانم باش نابێت حەکیمێك ئامۆژگاری کرد، بۆ کردنەوەی گرێ کوێرەکەی بەختی بچێتە فلانە وڵات بۆ لای جادوگەرێکی زیرەك ئەویش گوێرایەلی کردو ملی ڕێی گرت تا لە دارستانێك توشی گورگێك بوو.

گورگ لێی پرسی: ئەی پیاو بۆ کوێ دەچی؟

پیاوەکە وتی: دەرۆم بۆ لای جادووگەر تا گرێ ی بەختم بکاتەوە چونکە جادوگەرێکی بەتوانایە.

گورگ وتی: دەکرێت بۆ منیش لێ ی بپرسیت ڕۆژانە توشی سەرئێشانێکی قورس دەبم، پیاوەکە وتی باشەو بەردەوام بوو لە ڕێکردن تا توشی مەزرایەکی فراوان بوو بینی جوتیارێکی زۆر خەریکی کارکردنن یەکێك لە جوتیارەکان لێی نزیك بووەوە وتی: ئەی پیاو بۆ کوێ دەچیت؟ پیاوەکە وتی: دەرۆم بۆ لای جادوگەر تا گرێ ی بەختم بکاتەوە چونکە جادوگەرێکی بەتوانایە.

جوتیارەکە وتی: دەکرێت بۆ منیش لێ ی بپرسیت، بۆچی باوکم وەسێتی کردووە ئەم زەوییە لەدەست نەدەم، وتویەتی سەروەتێکی فرە لە چاوەڕوانی من دایە، بەڵام من لەم زەوییە هیچ شتێکم بۆ نایەتە بەرهەم بەرئەنجامی ڕەنجی پێنج ساڵم تەنها مایە پوچیە، پیاوەکە وتی باشەو بەردەوامی بەرێکردن دایەوە تا ڕێ ی کەوتە شارێك هەموویان لە حاڵەتی ئامادەباشی جەنگ دابوون

شای ئەو شارە داوای پیاوەکەی کردوو لێ ی پرسی: ئەی پیاو بۆکوێ دەچیت؟

پیاوەکە وتی: دەرۆم بۆ لای جادووگەر تا گرێی بەختم بکاتەوە چونکە جادوگەرێکی بەتوانایە.

شا وتی: ئایا دەکرێت بۆ منیش لێ ی بپرسیت کە بۆچی دەبێت هەمیشە لە ترس و بیمی دوژمنان دا بژیم و ترسی لە دەست چونی تەخت و تاج ژیانی لێ تاڵ کردوم ، بۆچی سەرباری ئەو هەموو سەروەتەو سامان و سەربازە ئازایە تا ئێستا لە هیچ شەڕێکدا سەرکەوتنم بەدەست نەهێناوە.

پیاوەکە ووتی باشەو بەردەوامی بەرێکردن دایەوە، دوای ئەم هەموو ڕێگا برینە سەرەنجام گەشتە شوێنی مەبەست و توشی جادووگەر بوو ، بەسەرهات و دیداری ڕێگەی هەر لە سیر هەتا پیواز بۆ جادووگەر گێرایەوە.

جادووگەر ماوەیەك لە رووخساری پیاوەکە وردبویەوەو پاشان پێ ی وت: هەر لە ئەمڕۆوە گرێ کوێرەی بەختی تۆ کرایەوە «برۆ بۆ خۆت تاماوی چێژی لێ ببینە «پیاوەکە کە بەبەختی کراوەوە گەڕایەوە لە ڕێگەی گەڕانەوەیدا توشی « شا « بویەوە پێ ی وت: تۆ نهێنیەکت هەیە لە درکاندنی ئازار دەچێژیت، لەگەڵ جەماوەرەکەی خۆت دا ڕاست ناکەیت، بەشداری هیچ شەڕێك ناکەیت ، لە شێوازی جەنگ هیچ شتێك نازانیت، چونکە تۆ ئافرەتیت جەماوەرەکەشت ئافرەتێك بە پێشەوای خۆیان نازانن ترسیش لە دەسەڵات توشی ئەم چەرمەسەرییەی کردویت، تاکە ڕێگە چارەی تۆ تەنها هاوسەرگیرییە، دەبێت هاوسەرگیری لەگەل پیاوێکدا بکەیت تا بێتە هاورازو خەمخۆری تۆ، ئەو پیاوەش دەبێتە سوپاسالاری شەڕەکانو دوژمنەکانت بە چۆك دا دەهێنێت.

«شا «کەمێك بیری کردەوەو وتی: تۆ تاکە کەس بووی درکت بە نهێنیەکەی

من کرد وەرە پێکەوە هاوسەرگیری بکەین و وڵاتێکی ئاسودە بسازێنین.

پیاوەکە بزەیەکی کردو وتی: تازە گرێکوێرەی بەختی من کراوەتەوە من ناتوانم خۆم بکەمە دیلی دەستی تۆ، دەبێت برۆم بەختی خۆم تاقی بکەمەوە دەمەوێت بزانم چ شتێکی بۆ جۆر کردووم ، پیاوەکە رۆیشت.

گەیشتە لای جوتیارەکەو وتی: تۆ باوکت راستی فەرمووە دەبێت لە ژێر ئەو زەوییەدا بە دوای ئەو سەرەوەت و سامانەدا بگەرێیت نەك لەسەر ئەم زەوییە، لە ژێر ئەم زەوییەدا گەوهەرێك حەشاردراوەو نەك لە خۆت زیادە بەڵکو بۆ پشتی حەوت وەچەت کۆتایی پێ نایەت ئەمەی وت و رۆیشت.

پاشان گەیشتە لای گورگەکە هەموو بەسەرهاتەکەی بۆ گێرایەوە پێ وت: هۆکاری ژانە سەرەکەی تۆ بەردەوام بونتە لەسەر یەك جۆر خواردن، ئەگەر بتوانی مێشکی مرۆڤی کەللە پوتو گەمژە بخۆیت چیتر ژانە سەر نابینیتەوە.

ئەپرسم گەر لە جێ ی ئەو گورگە بوینایە چیمان ئەکرد؟

بەڵێ تەواوە! گورگ هەمان کاری کرد لەوانەیە ئێمەش هەمان کارمان بکردایە لێرە پیاوی داستانەکەمان بە بەختی کراوەیەوە گورگان خوارد بوو.

خاڵی سەرەکی ئەم بەسەرهاتەی سەرەوە ئەوەیە:

کە زۆر جار چاودێری و کەڵك وەرنەگرتنی هۆشیارانە ، مەرجی پێویست و حەتمی گرتنە دەستی جڵەوی فرسەتەکانە، بۆیە زۆر جار ئەو فرسەتانەی دێتە بەردەستمان خۆمان دەبینە هۆی لەناوبردنیان و وادەکەین خاڵە لاوازەکان سەرکەوتووبن بەسەر خاڵە بەهێزەکاندا ئەگینا گەر پیاوەکە لە دیداری پاشا هاوسەرگیری لەگەڵ بکردایە ئاوا ژیانی جۆرێکی تر دەبوو بۆیە پێویستە لە کاتە چارەنوسازەکاندا ئەقڵ بریار بدات، لێرەوە دەڵێین بەخت یاوەرتە گەر خۆت یاوەری بیت.

لەگەڵ منداڵەکەم

دایکی هاولان

- هەمیشە خۆم واڕاهێناوە یەکەم هاورێی منداڵەکەم بم هاورێیەکی جێ متمانە لەکاتی پێویستیا یەکەم کەس بم بۆی.
- هەوڵ دەدەم بە ئاسانترین شێوە کلیلی دڵی منداڵەکەم بم تالە ڕازو نیازو ئارەزووەکانی بە ئاگابم.
- واخۆم راهێناوە گفتووگۆی شیرین هەبێ لە نێوانماندا ئەمەش زیاتر پەیوەستمان دەکات بە یەکەوە.
- تابتوانم نایەڵم وابزانێ بەرامبەری کەمتەرخەمم، هۆکاری سەرقاڵیەکانمی بۆ شیدەکەمەوە.
- کردومە بە هاورێی بەڵێنە راستیەکانم پاراستوومە لە فیربوونی درۆ.
- منداڵەکەم جیاوزی نابینێت لە خۆشیەکانی دەرەوەو ماڵەوەی جونکە ماڵەکەم بۆ کردووە بەبەهەشتی خەونەکانی.
- چی لەوە باشتر هەیە کە رۆڵەکەم ئەزانێ چەندە. باوکیم، لاگرنگە خۆشم دەوێ چونکە باسی باشیەکانی باوکیم زۆر بۆ کردووە.
- کاتێ منداڵەکەم هەڵدەسی بە کارێکی باش ودڵخۆشکەر پێیدەڵێم ئەوە یەکێکە لە کارە جوانەکانی باوکت (یان کارەجوانەکانت زۆر لە باوکت دەچێ) ئەمە دڵخۆشو سەرسامی دەکات.
- زۆر بەکەمی منداڵەکەم گوێ بیستی وشەی نەخێر، هەرگیز، مەحاڵە، دەبێت، چونکە ئەم ووشانە کاردانەوەی خراپی لەسەر دروستدەکات.
- خەیاڵو ئارەزووەکانی لاشیرین تر دەکەمو هاوکاری دەبم.

جوانترین دیاری

محمد فاتیح شارستێنی

مرۆڤەکان بە سروشتی مرۆڤبونیان توشی هەڵە دەبنو هەندێك جار هەستی پێدەکەنو هەندێك جاریش تواناى بینینی هەڵەکەیان نیەو بەراستی دەزانێت، لەکاتێکدا دەوروبەر هەستی پێدەکات.

ئێمە لەم چەند دێرەدا ئاماژە بە جۆری دووەم دەکەینو شێوازی راستکردنەوەی هەڵەکان بۆ لایەنی بەرامبەر بەجۆرێك کە دڵی نەیەشێت روندەکەینەوە.

پێویستە ئەوە بزانین کە هەندێك سیفەت لەوانەیە لە کەسێکدا هەبێتو هەڵە بن، بەڵام هەڵەکار هەستی پێناکات هەرچەندە ئەو کەسە کەسێکی زۆر خۆ بوێر لە هەڵە بێتو جوانترین دیاریت بێت بۆی کە هەڵەکەی بۆ راست بکەیتەوە، بۆیە بە باشم نەزانی کە بۆ ئەم جۆرە کەسانە ئەم ناونیشانە دابنێم (سمە پاڵەوانیش برنج لە سمێڵی خۆیدا نابینێت) واتا هەرچەندە کەسەکە خاوەن شەهادەو رۆشنبیریەکی بەهێزبێت بەڵام هەست بەهەڵەکانی ناکات، چونکە نزیکە لە باوەڕیەوە لە (بن چاویەتی)و پێویستە بۆ ئەم جۆرە کەسەش بە شێوەیەکی هێمن هەڵەکانیان تێبگەیەنین نەك بە بۆڵە بۆڵ، چونکە شێوازی راستکردنەوەی هەڵەو پێوتنی بە هەڵەکار لە دیاریکردنی هەڵەکە گرانترە، بۆ رونکردنەوەی مەبەستم خوێنەری ئەم بەسەرهاتە بە:

لە بن کەپری یەکێك لە دار بەڕووەکانی کوردستاندا لە ژەمی نیوەڕۆ دوو ئاغا بەیەکەوە نان دەخۆن، ئاغایەکیان لە کاتی نانخواردندا دەنکە برنجێك دەچێتە نێو سمێڵیەوەو دەنکە برنجە سپیەکە لە سمێڵی رەشی ئاغاکەدا دەبریقێتەوە، وە بۆ ئەوەی ئاغاکە توشی نارەحەتی نەبێ خزمەتکارێکی زیرەکی ئاغاکە دەڵێ ئاغا گیان پرسیارێکم لێت هەیە ئەگەر بێتو بچیتە دارستانێکی چڕەوەو ورچێکی سپی پەلامارت بدات چی لیدەکەیت، ئاغاش لەمەبەستی خزمەتکارەکەی تێدەگاتو دەڵێ بەیەك زلە کوێری دەکەمو ئاغا لەم کاتەدا دەست بە دەمو چاویدا دەهێنێتو دەڵێ خۆزگەم بەو رۆژەی کە توشی دوژمنێ دەبم، کاتێ ئاغاکەی تر بەم راستکردنەوە جوانەی خزمەتکارەکە بۆ ئاغاکەی دەبینێ بە خزمەتکارەکەی دەڵێت کە تۆش پێویستە لەمەودوا بەو شێوەیە بە ژیرانە هەڵسوکەوت بکەیت، خزمەتکارەکەش دەڵێت قوربان تۆ چی بڵێیت من ئەوە دەکەم.

ڕۆژێکیان ئاغای دووەم لەگەڵ کۆمەڵێك هاوڕێیدا ماستاو دەخواتەوەو سمێڵی لە ماستاوەکە دەچێتو سپی دەبێت.

خزمەتکارەکەشی ئەیەوێت ئەم هەڵە ڕاستبکاتەوەو دەڵێ ئاغا گیان پرسیارێکم هەیە، ئاغاش دەڵێت فەرموو پرسیارەکەت بکە: خزمەتکارەکەش دەڵێت ئاغا گیان ئەگەر مریشکێك لە کولانەیەکدا ڕیقنە بکات چۆن کولانەکە پاك دەکەیتەوە، ئاغاکەش بۆی هەڵدەستێت و بەر جنێوو شەقی دەدات.

ئازیزان ئەم دوو خزمەتکارە هەردووکیان ویستیان هەڵەی ئاغاکانیان ڕاست بکەنەوە، بەڵام چەند جیاواز بوو، هەروەك ئەوەی لە ئاسمان دەبارێت کە هەندێك جار سەر دەشکێنێو هەندێك جاریش کڕێوەیەو هەستی پێناکرێت، بۆیە زۆر پێویستە ئاگامان لە چۆنیەتی راستکردنەوەی هەڵەکە بێتو لەوانەشە تۆ هەڵە بی؟!

وە دان بەهەڵەکەتدا بێنیت ئەگەر گەیشتیتە قەناعەت، چونکە زۆر گرنگە مرۆڤ هەڵەکانی خۆشی ببینێت، نەك وەك هەندێ کە تەنها هەڵەی بەرامبەرەکانیان دەبینن، هەروەك ئامیل ئورايد دەڵێت: (ئاگاداربە، کەسانێك هەن کەموکورتیو عەیبەکانی خۆیان بە (دوربین) دەبینن‌و ئەوانەی تۆ بە (وردبین).

چەند خاڵێكی سادە بۆسەركەوتن و ئاسودەیی لەژیاندا

رۆشنا صالح

لای هەموان ئاشكرایە سەركەوتن هەروائاسانو سادەنییە بەڵكو هەوڵو تێكۆشانی ئەوێت بەرلەهەرشتێك پێویستە گرنگی و رۆڵو ئە ركی خۆمان لەژیان بزانین، بزانین چ كاریك ئەكەین؟

چۆن كاتەكانمان بەسەرەبەینو؟ لەچیدا؟ ئایا ئامانجمان لەكردنی ئەو كارانەی كە دەیانكەین چییە؟

پاشان پشت بەخوابەستینو متمانەی تەواومان بەتواناو لێهاتویی خۆمان هەبێت ئیرادەمان بەهیزبێت.

واتە بەر لەهەرشتێ پێویستە هەدەف دیاری بكەین پاشان كۆسپ و لەمپەرەكانی رێگای گەیشتن بەهەدەفەكە دەست نیشان كەین و چارەسەری گونجاویان بۆ بدۆزیینەوە، دواتر حەز و ئارەزو زۆرمان هەبێت بۆی لەیەك كاتدا تەنها یەك كار ئەنجام بدەین و تەواوی بیرو زیهنمان لای ئەنجام دانی ئەوكارەبێت بۆ ئەوەی زوتر.

بگەین بەئامانجەكەمان گەرەوامان نەكردو لەیەك كاتدا لەیەك رێگازیاترمان گرتەبەر ئەوەوەك ئەو راوچییەمان لێدێت كەلەیەك كاتدا بەدوای دوو نێچیرەوەیەو دواتریش بەدەستی بەتاڵ ئەگەرێتەوە، پاشان دڵسۆزیو راست گۆییو لەخۆبووردن لەگرنگترین خالی ئاسودەییو سەركەوتنن لەژیاندا، وەپێزانینو وەفاداربوون بۆ كەسانی دەوروبەرمان بەتایبەت ئەوانەی لەرێگای سەركەوتندا هاوكارمان بوون و دەستییان گرتووین چون رۆژان رۆژی لەدووایە رەنگە ئەمرۆ بەخت یاوەرتبێت، سبەینێ نا وەزەویش بچوك و خرە هەر رۆژێك دێت روبەروی ئەوكەسانە ببیتەوە كەوایە باشتروایە وەفاداربیت تا شەرمەزارییان نەبیت، بەڵكو روسوری لایان بیتو زیاتر هاندەرتبن بۆ سەركەوتن خالێكی گرنگتر بۆسەركەوتنی خۆمان هەنگاو بەسەر كەسدانەنێنو بەكاری نەهێنینو یاری بەهەستو سۆزی نەكەین.

بۆ ئەوەی كەسێك دڵخۆشكەین كەسێكی كە وردوخاش نەكەین ،بۆئەوەی گوڵێك بكەنین هەزاران گولێ كە هەڵنەوەرێنین ئەوكاتەی خەون بەكەندنی گوڵێی خەونەكانما نەوە ئەبینین با كەمیكیش لەبیری ئازاری درکەکانیدابین تابزانین رێگای گەیشتن بەخەونەکان پڕە لەکۆسپو تەلانو لەفکری خۆرزگار کردندابین لێیان، پاشان فیرببین پرسیاربکەین؟ بڵێین نازانین؟ تافیرمان بکەن و پێمان بڵێن بۆئەوەی تاکۆتای تەمەن بەنەزانی نەمێنینەوە دواتر قەناعەتمان هەبێت چون مرۆڤی بەتاماح و بی قەناقەت دورە لە ئاسودەیی وسەرکەوتن چون رارایە کارەکەی ئەگۆرێت

وەك ئەو باڵندەیەی لێدێت كە هەر رۆژەو بەدوای هێلانەیەكی نوێدا دەگەرێت دواتر بێ هێلانە و بەتەنها ئەمێنێتەوە، ئاشكرایە كەوەهەم و خەیاڵ پانتاییەكی زۆری لەژیانمان داگیر كردووە كارو ئامانجەكانمان سەرەتاخەیاڵە پاشان كاربۆكردن، كەواتە گرنگە بزانین خۆمان بریاردەرین دڵخۆشین یان نا چون سەرچاوەی زۆریك لەخۆشیو ناخۆشییەكانمان وەهەمو خەیالێ خۆمانە بۆیە ئەبێت خەیاڵاتی خۆشو باشو ئیجابی بكەین ودوركەویتەوە لەخەیالاتی سلبی كەسەرچاوەكەی ئیبلیسی نەفرەتییە.

کاتێك یەكتری ناخوێنینەوە

نوسینی: بەڵێن ئەنوەر

ڕەنگە ئەو فاکتەرەی کە مرۆڤی خستۆتە ناو دەریای بیرکردنەوەیەکی قوڵەوە، خودی مرۆڤ خۆی بێت. تا ئەو ڕادەیەی کە هەموو هۆکارەکان دەداتە پاڵ خۆی و زۆر بەقوڵی بیریان لێ دەکاتەوە، ئەمەش دەیگەیەنێتە ناوچەی «خودپەسەندی خودبینی» کە پێچەوانەی ئاراستەی ژیانبینی کۆمەڵایەتییە. مرۆڤ لە وەها دۆخێکدا تەنها بیر لە حاڵی خۆی دەکاتەوەو ڕوداوەکانی ڕۆژانەی خەڵك و کۆمەڵگاکەی وەردەگرێت و بە تێڕوانینی خۆی هۆکار بۆ بونی ڕوداوەکان دەهێنێتەوەو هۆی سەرهەڵدان و دروستبونیان دەداتە پاڵ ئەو تێڕوانین و بۆچونە تەسکانەی کە تەنها خۆی بڕوای پێیەتی، بێگومان ئەمەش فشارێکی فیکریو دەرونی زۆر دەخاتە سەر کەناڵی بیر کردنەوەکانی ئەم کەسە. ئاراستەی کاردانەوەکانی مرۆڤ و بڕیاردانی بەسەر ڕوداوەکاندا ڕویەکی ڕاستەقینە بەخۆیەوە نابینێت، چونکە هێشتا ئەو مرۆڤە خۆی فێری هونەری ڕەفتارگەرایی کۆمەلایەتی نەکردووەو وەکو پێویست نەیتوانیوە تێکەڵ بە خەڵك بێ‌و ئەزمون لەم تێکەڵبونە وەربگرێ و هۆکاری ڕودانی پێشهاتە خراپەکانیان پێ چارەسەر بکات. کارەساتی ئەمڕۆی کۆمەڵگای ئێمە خۆی لەم چوارچێوەیەدا دەبینێتەوە کە زۆربەی مرۆڤەکانی گرتۆتەوەو توشی نەخۆشی (ئەنتی سوشیاڵ)ی کردون کە هەمیشە دژو یاخین لە براو خەڵك و هاونیشتمانیانی خۆیان. ناتوانن بەرگەی گۆڕانکاریە سەیرو خێراکانی کۆمەڵگەکەیان بگرن، چونکە ئەمان بە دیدێکی تایبەتیو کەسی خۆیان هۆکار بۆ ڕوداوە نەخوازراوەکان دەهێننەوە و قەیرانەکان دەگەڕێننەوە بۆ کۆمەڵێك شت کە ئەمان دژی ئەو شتانەن و تێکەڵیان نین! شایەنی باسە کە هۆکاری سیاسیش شوێنەوارێکی خراپی بەسەر هزرو تێگەیشتنی ئەمجورە کەسانەوە هەیە، هەر لە ئاڵوگۆڕی پەیوەندی دبلۆماسی و نێودەوڵەتیەوە بگرە هەتا دەگاتە بەڵێن و پەیمان بۆ چارەسەری بارودۆخی خەڵك و کێشەو گرفتە ناوخۆییو خێزانیو کۆمەڵایەتیەکان. بۆیە دەتوانین بڵێین کە ڕەهەندی سیاسی ڕۆڵێکی نێگەتیڤی بینیوەو پشکی شێری بەرکەوتووە لە ڕوانگەی تێگەیشتنی گشتیو چینی گەنجان بەتایبەتی. تەنانەت دوو کەس کاتێك بەگژ یەکتردا دەچن و ڕوبەڕوی یەك دەبنەوە و پاش ماوەیەك ئەگەر یەکێکیان داوای ئاشتبونەوە بکات و کاتێك دیاری بکات بۆ ئەوەی کە پێکەوە گفتوگۆی ئاشتیانە بکەن ئەوا لایەنێکیان بەهۆی ناشرین بونی سیاسەتی کۆمەڵایەتی گشتیو سەرجەم ڕەهەندە سیاسیەکانی بەڕێوەبردن ، ئامادە نیە دانوستان بکات و بڕوا بە پەیمان و بەڵێنەکانی هاوڕێکەی بکات ئەمە لە کاتێدا کە هۆکاری ناکۆکبونی نێوان ئەم دوو کەسە هۆکارێکی شازو تایبەتەو هیچ پەیوەندییەکی بە کارو گفتو بەڵێن و ڕەهەندی سیاسەتی گشتیەوە نیە، بەڵام لەبەر ئەوەی کاریگەرییەکی سلبی سیاسەتی بەڕێوەبردنی گشتی لە مێشکو بیری ئەم کەسەدا ڕەگی داکوتاوە، بۆیە هەموو دانوستان و ئاشتیەك ڕەت دەکاتەوەو بڕوای بە چارەسەرو ئەنجامێکی کۆتایی و یەکلاکەرەوە نیە. جا بەڕێزان ئەمە هۆکارێکی کاریگەر بوو کە من وەکو نمونەیەك هێنامەوە، دەشێ سەدان و هەزاران هۆکاری دیکەی هاوشێوە و جیاواز هەبێ کە شوێنگەیەکی خراپ لە دەرون و مێشکی هەر یەکێکماندا جێبێڵێ. ئەنجامی تێگەیشتنی هەڵە لە هۆکارەکان هەمان هەڵەی تێگەیشتنی هۆکارەکانە لە خۆمان، چونکە تا مرۆڤ فشاری دەرون و بیرکردنەوەی خۆی دەربارەیان قوڵبکاتەوە ئەوەندەش لایەنی دەرەکی ڕوداوەکان هێرشی بۆ دێنن و لە ژیانی کۆمەڵگاو تێرمە خێزانی و کۆمەڵایەتیەکان دوری دەخەنەوەو وای لێدەکەن کە هەمیشە لە ناخی خۆیدا پەنگبخواتەوەو لەو قۆزاخە تایبەتەی کە بۆ خۆی دروست کردووە بە بەستوویی بمێنێتەوەو بەردەوام لە دەمارگیری دەرونیو پاڵەپەستۆی شەپۆلی هزری و شەکەتی ڕۆحیدا بێ و خۆی بەنامۆ و کەم بزانێ بەرامبەر خەڵك و کۆمەڵگاکەی. کە لێرەشدا هیچ دەرمانێك باشتر نیە لە دەرمانی ئارامگرتن، چونکە ئەو مرۆڤەی تێکەڵ بە خەڵك دەبێ‌و ئارامدەگرێ بەرامبەر ئەو هەڵەو ئازارانەی کە لەو خەڵکەوە توشی دەبێ، باشترو چاکترە لەو کەسەی کە هەمیشە دور دەکەوێتەوەو تێکەڵ بە خەڵکو ئازارەکانیان نابێ و نابێتە پێشەنگ بۆ ڕاستکردنەوەی هەڵەکانی خەڵك و کۆمەڵگاکەی.

زەردەخەنە وەك كلیلێكی بەختەوەری

لێزان ئەحمەد

زەردەخەنە هۆكارێكی سەرەكییە لەهۆكارەكانی زیادبوونی خۆشەویستی خەڵكی بۆت، زەردەخەنە ئەو شتەیە كە هەموومان دەتوانین لەسەر لێوەكانمان بیڕوێنین، بەڵام هەندێ كەس وادەزانن ڕووخۆشی و زەردەخەنە لەتەمەنیان كەم دەكات، یان زیانی هەیە بۆ سەروەت و سامانیان وخۆیان لەم خەسڵەتە بێبەش دەكەن، لەوانەیە كردنی زەردەخەنە بۆ كەسانی دەوروبەرمان شتێكی ئاسانو سادە بێت بەڵام ئەنجام و كاریگەرییەكانی زۆر گەورە دەبن، چونكە دەبێتەهۆی ڕازی كردنی خودا، باشترینی دروستكراوان (درودی خودای لەسەر بێت)، ئازیزانمان، كەسانی دەوروبەرمان، و دڵخۆشكردنی خەڵكانی تر.. كە ئەمەش دەبێتە هۆی ئاسوودەیی دەروونو پاشان بەدەست هێنانی بەختەوەری..

ئەوەتا هەر كاتێك پێغەمبەر(درودی خوای لەسەر بێت) بینرابێت ڕووخۆشو دەم بەخەندە بووە، دەتۆش ڕەوشتی ئەو هەڵگرە و هەمیشە دەم بەخەندە بە .. گەر زەردەخەنە لەسەر لێوانت بێت .. بیری لێ بكەرەوە .. ئاخۆ دەوروبەرەكەت خۆشەویستیان بۆت زیاتر نابێت ؟! یان بیهێنە خەیاڵتەوە كە یەكێك لێو بەخەندە و ڕووخۆش بێت بەرامبەرت.. خۆشەویستیت بۆی زیاتر نابێت؟!

با ئێمەی مرۆڤ كە خوای گەورە بەجوانترین شێوە و جوانتر لەهەموو بوونەوەرێك دروستی كردووین، بەتووڕەیی و گرژو مۆنی نێو چاوانمان خۆمان ناشیرین نەكەین، با ئێمەی خانمانیش زەردەخەنە وەكو جوانكارییەك لەجیاتی میكیاژو جوانكارییەكانی تری ڕوخسارمان بەكاری بهێنین، با زەردەخەنە وەكو چەكێك بۆ لەناوبردنی ناخۆشی و ناڕەحەتی و بەربەستەكانی ژیان بەكاری بهێنین، بەهێزترین كەس ئەو كەسەیە كە زەردەخەنە لەسەر لێوەكانیەتی لەكاتێكدا كە دەیەوێ بگری! لەكاتێكدا كە چەندین نیگەرانیو ناڕەحەتی لەپشت ئەم زەردەخەنەیەوەیە!

هیچ ساتێك ڕێگە مەدە دەوروبەرەكەت هۆكارێك بن بۆ گۆڕینی زەردەخەنەكانت بە گرژو مۆنی، بەڵكو هەوڵ دە زەردەخەنەكانت هۆكارێك بن بۆ گۆڕینی دەوروبەرەكەت، بەرامبەر بە كێشەكانت هەوڵدە دەم بەخەندە بیت بۆ ئەوەی بتوانیت بەباشترین شێوە هەوڵی چارەسەركردنیان بدەیت، بەرامبەر بە دوژمنەكانت هەوڵدە دەم بەخەندە بیت! چونكە هاوشێوەی «لێبووردەییت» زەردەخەنەشت (بەپێی نرخی خۆی) ئازاریان پێ دەگەیەنێ، كاتێك كە تووڕەدەبیت هەوڵدە خەندەیەك بكەیو شوێنی تووڕەبوونەكەت جێبهێڵێت...

پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت، و بەدایك و باوك قوربانی بین) فەرموویەتی: (ڕوو كراوەیی و لێو بەخەندە بوونت لە بەرامبەر برایەكەتدا صەدەقە و چاكەیە بۆت.)صحيح سنن الترمزی رقم:(٦٥٩١)،وسلسلە الاحادیث الصحیحە رقم: (٢٧٥).

كەواتە كردنی زەردەخەنە كلیلێكی.. دڵخۆشكردنی خەڵكییە، ئاسوودەیی دەروونە، جوانكارییەكی ڕووخسارە، بەدەست هێنانی چاكەیە، زیندووكردنەوەی سوننەتێكە، چارەسەركردنی زۆربەی كێشەكانە چونكە وات لێ دەكات باشتر بیركەیتەوە .. هەر لە ئێستاوە بڕیاربدە زەردەخەنە هەمیشە میوانی سەر لێوەكانت بێت بۆ كەسە ئازیزەكانت، دوژمنەكانت، فرمێسكەكانت، تورەبوونەكانت، كێشەكانت، كارەكانت، سەركەوتن و خۆشییەكانی هاوڕێ و خزمانت ...

هەرزەکاریێتی قۆناغێکی هەستیارە!

مرۆڤ لە ژیانیدا بەچەند قۆناغێکی تەمەندا گوزەر دەکات، هەر قۆناغەو سیماو ئاکارو تایبەتمەندی خۆی هەیەو پێویستە بە شێوازێکی تەندروستانە مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت، یەکێك لەو قۆناغانەی کە زۆر هەستیارە لە ژیانی هەر مرۆڤێکدا بە هەردوو رەگەزی نێرو مێوە قۆناغی هەرزەکاریێتیە، منداڵان دوای ئەوەی دەگەنە قۆناغی هەرزەکاریێتی چەندین گۆڕانکاری لە سیما ولەشو لارو جموجۆڵو ئاکاریاندا رودەدات، بۆیە پێویستە لەسەر خێزانو کەسوکار لەم قۆناغەی تەمەنەدا بە شێوازێکی دی جیاواز لە جاران هەڵسوکەوت لەگەڵ نەوەکانیاندا بکەن، نەوەکان لەم تەمەنەدا هەست بەوە دەکەن کە گەورە بونەو لەشو لارو ژیرییان گەشەی کردووەو هەندێکجار نەوەکان هەست بە ترسو دڵەڕاوکێ و نائارامی دەکەن لەم قۆناغەی تەمەنەدا ، جا پێویستە کەسوکار بەجوانی لەمە تێبگات و زانیاری پێویستیان بداتێ سەبارەت بەو قۆناغە تەمەنەی کە تێی کەوتوون.

لە تەمەنی هەرزەکاریدا منداڵان وا هەست دەکەن کەوا گەورە بونەو دەتوانن خودسەری بڕیار بدەن سەربەخۆیانە هەڵسوکەوت بکەن ، بێ ئەوەی پێویستیان بە یارمەتی کەسانی تر هەبێت، ئەمەش زۆرجار دەبێتە مایەیی کێشەو گرفتو روداو و نیگەرانی، بە تایبەت گەر هەرزەهارەکە هاوەڵێتی کەسانی خراپو بزێو بکات کە بەرەو کاری خراپەو لادان دەیبات.

ئەو هاوەڵە خراپانە زۆرجار فێری جگەرەکێشانیان دەکەن بەوەی جگەرەکێشان نیشانەی کەسایەتیو پیاوەتیە، یان هانیان دەدەن خۆیان لە قوتابخانە بدزنەوەو خەریکی شتی پڕوپوچ و بێ کەڵك بن.

پێویستە لەسەر خێزان زاڵ بێت بەسەر منداڵەکانیداو هاوەڵانی منداڵەکەی بەچاکی بناسێت و دوریان بخاتەوە لە هاوڕێی خراپ و چەتوون.

ئەمەو منداڵ لەم تەمەنەدا توشی زۆر کێشەی دەرونی دەبێت وەك شەرمنی بەوەی هەست دەکات باری دەرونی و لاشەیی گۆڕاوە، هەوڵ دەدات ئەو گۆڕانکاریە لەخۆیدا بشارێتەوە بۆیە توشی دابڕان دەبێت.

پێویستە خێزان واز لە منداڵەکەی نەهێنێتو چاودێری هەڵسوکەوتو رەفتارەکانی بکات تا ئەو قۆناغە بەچاکی تێپەڕ دەکات و توشی هیچ کێشەو گرفتێك نابێتەوە، پێویستە باوك لە کوڕەکەیەوە نزیك بێتو دایکیش لە کچەکەیەوە، هاوڕێیانە مامەڵەیان لەگەڵدا بکەن، تا منداڵ هەست بکات کە لەنێو خێزانێکدایە لێی تێدەگەنو رەچاوی گۆڕانکاریەکان دەکەن، ئەمەش وادەکات هەرزەکار زیاتر متمانەی بەخۆی بێت و ئەو قۆناغەی تەمەن بەچاکی بگوزەرێنێت.

مامەڵەکردن لەگەڵ هەرزەکاراندا دەبێت زۆر بە وریاییەوە بێت، چونکە منداڵ لەم قۆناغەدا زۆر هەستیارەو لەناکاو دەگۆڕێتو پێویستە بەهێمنیو لەسەرخۆیی مامەڵە لەگەڵ توڕەییو هەڵچوونەکانیدا بکرێت چونکە ئەم جۆرە رەفتارانە حاڵەتێکی سروشتیو ئاساییە لەو قۆناغەدا، جا منداڵ کاتێك ئەو چاودێریو رەچاوکردنە دەبینێت لەلایەن خانەوادەکەیەوە ئەوا زیاتر بەهێزدەبێت و متمانەی بەخۆی دەبێت بۆ روبەڕوبونەوەی ئەو قۆناغەو تێپەڕاندنی بێ ئەوەی دەرەنجامێکی خراپ بۆ خۆی یان بۆ خانەوادەکەی رووبدات.