بڕەو

گۆڤارێکی بواری پەرەپێدانی مرۆیی گشتییە
ژمارە (12) ئەیلولی 2013

ڕاوێژکاران
شـەماڵ مـوفـتـی   د.کەریم ئەحمەد
د.سادق عەزیز خۆشناو   د. ئەحمەد وەرتی

خاوەنی ئیمتیاز
نەوزاد سەلام خۆشناو
٠٧٥٠٤٥٣٢٢٢٤
khoshnaw_n@yahoo.com

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

دەستەی نوسەران
عەلی ئیبراهیم حەسەن
ئومێد مستەفا
ئیحسان برهان الدین
ئەمیر ئەحمەد عەبدولقادر
ئیمان ناصح

بەشی ریکلام
٠٧٥٠٤٣٣٨٥٨٧

تایپێست
هاوڕێ یاسین

ناردنی بابەت و پەیوەندییەکان لەڕێگای سەرنوسەرەوە دەبێت.
نرخی 2500 دینارە

دیزاین گۆڤاری بڕیار

هەولێر- شەقامی ئیسکان بەرامبەر ڕاپەڕین مۆڵ

ڕاجیایی تیمی کارا لاواز ناکات

بەپێچەوانەی دیدوو بۆچوونی باو لیژنەو تیمی کاری سەرکەوتوو ئەوانە نین کە ئەندامەکانیان بەردەوام هاوڕان لەسەر برگەو بابەتی خشتەی کارو شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ پرسەکاندا، بەڵکو تیمی سەرکەوتوو بەوە جیادەکرێتەوە کە راو و خوێندنەوەی جیاوازیان هەیە، بەڵام جیاوازیەکی تەندروست کە لە بەرژەوەندی پرۆژەو کاردایە، لە کاتی ئاخاوتن و گفتوگۆدا مشتومڕی توندو جدی دەکەوێتە نێوان ئەندامانی تیمەوە بە مەبەستی یەکلایی کردنەوەی پرس و بابەتەکان.

ئەوەی تیمی کارای سەرکەوتوو جیا دەکاتەوە لە تیمی ناکارا و لاواز ئەوەیە را جیایی و مشتومڕ نابێتە مایەیی هەڵوەشان و سستی تیمەکە بەڵکو زیاتر هێز و وزەو توانا و کارایی و توندوتۆڵی و لێهاتویی بە تیمەکە دەبەخشێت.

لەو هۆکارانەی کەوا دەکات تیمی کارای تەندروست گەشە بکات و سەرکەوتوو بێت لە کارەکانیدا، سودی باش لە راجیایی و جیاوازی ببینیَ، ئەوەیە ئەوان چاویان لە دەرەنجامی کارەکانە، لەکاتی گفتوگۆدا پشت بە بەڵگەو پاساوی بابەتی و زانستی دەبەستن، سەرەنجام خەڵکی سەرەڕای جیاوازیان سەبارەت بەو باس و خواس و تەوەرانەی دەخرێنە روو هاوڕاو یەکدەنگن بۆ گەیشتن بە راستیەکان، مشتومڕ دەکەن و رای تایبەتی خۆیان دەردەبڕن، بەڵام کاتێك بە زۆرینەی دەنگ گەیشتن بەبڕیار ئەوا هەموویان یەکدەگ دەبن و پێکەوە کار بۆ جێبەجێکردنی دەکەن.

بەڵام لە تیمی ناکارادا راجیایی هەڵیاندەوەشێنێتەوە هەریەکەیان دەیەوێت رای خۆی بسەپێنێت، ئەوەندەی راو و بۆچونی خۆیان لا مەبەستە نیو هێندە سەرکەوتنی کارو پرۆژەکەیان لا مەبەست نیە، گریَ دەرونی و بەربەستە کەسیەکان وا دەکات ئەنجامی خراپ بە دەستەوە بدات.

دەکرێت بڵێین هەرکات جیاوازیەکان بریتی بوون لە فرە ڕەنگی و خوێندنەوەی جیاواز و بینینی شتەکان لە چەند دەلاقەیەك و گەیشتن بە حەقیقەت، ئەوا جیاوازی دیدوبۆچون دەبێتە مایەی سەرکەوتن و گەشەکردن و داهێنان. بەڵام گەر جیاوازیەکان کەسی بن و هەرکەس مەبەستی سەپاندنی رای خۆی بێت هەرچەند لاواز و بیَ ئەرزش بێت، ئەوا کارەکان سەرکەوتوو نابێت و ئەو لیژنەو تیمانە لە بری تۆمارکردنی سەرەوەری و سەرکەوتنی پرۆژەکان لە نێو کێبرکێیەکی نا شەریفانەدا شکست تۆمار دەکەن.

تیمی کارا ئەندامەکانی هەوڵدەدەن بە بەڵگەو ئەزمون و داتا و زانیاری بۆچونەکانیان بسەلمێنن، کار بۆ سەرکەوتنی دەستەجەمعی بکەن، لە کوێدا رای بەهێز و بەڵگەی چاکتریان بینی ئەوا یەکسەر دەستبەرداری رای خۆیان دەبن، ئەندامانی تیمی سەرکەوتوو لە کاتی گفتوگۆدا کار بەم بنەمایە دەکەن کە زانایانی پێشین فەرموویانە: (ڕای من ڕاستە و ئەگەری هەڵەی هەیە و ڕای بەرامبەرەکەم هەڵەیە و ئەگەری هەیە راست بێت).

کواڵیتی ژیانمان لە ڕوانگەی

بێداری، کۆمەڵایەتی، کەسایەتی

شەماڵ موفتی

لە ڕاستیدا ئەگەر بکۆڵینەوە لەو زاراوانەی باس لە کواڵیتی ژیان ئەکەن، دەبینین ناوەڕۆکەکانیان هەر ئەو بابەتانەن کە ئیسلام هەوڵیان بۆ ئەدا.

بۆ نمونە: ڕێگەوبان

ڕێگەوبان: چ لە روی فراوانی و ئاسانکاری و چ لە روی پاکییەوە دادەنرێت بە پێوەرێکی شارستانی گرنگ و کواڵیتی ژیانی خەڵکی ئەو وڵاتە، چونکە:

ئابورییەکان ئەبەستێتەوە، بازاڕەکان نزیك ئەخاتەوە، گواستنەوە و گەیشتنی مرۆڤ و کالا و خزمەتەکان ئاسان ئەکات، پەیوەندییە (کۆمەڵایەتییەکان و مرۆییەکان بەگشتی) پتەوتر ئەکا،... ئەم گرنگییە، ئیسلامیش پێش ١٤ سەدە بە گرنگی داناوە و بەڵکو کردوێتی بە نیشانەی (ئیمان) و پابەندبونی ئەو کەسە بە خوای گەورەوە.

چۆن؟

لە فەرمودەی سەحیحدا هاتوە کە (ئیمان) حەفتا و ئەوەندە لقە... نزمترینیان لابردنی زەرەر و زیانە لە ڕێگەوباندا. (اماطة الاذى عن الطريق).

وشەی (أذى) هەمو جۆرەکانی ئەزێت و نارەحەتی ئەگرێتەوە..

ئایا بۆچی؟ چونکە (ڕێگەوبان) دەماری ئابوری و کاسبی و نان پەیداکردنە... وەسیلەی گەیشتنە بە بازارەکان... هۆکاری گەیشتنە بە پیشەکان... بە زانستگاکان... بە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان... هتد، لەبەر ئەو گرنگییە پەیوەستە بە ئیمانەوە.

با بە شێوەیەکی تر ئەم فەرمودەیە بخوێنینەوە:

لابردنی زەرەر و زیان لە ڕێگەوباندا «کە زیانی ماددیین» مەسەلەیەکی ئیمانییە، تەنها کۆڵان و شەقام ناگرێتەوە، تەنها تاسسە و چاڵ و بەرد و ئاسن و بسمار و زبڵ و گرتنی ڕێگای «پیادە و پاسکیل و سەیارە» ناگرێتەوە، چونکە «فڕۆکە و شەمەنەفەر و کەشتی، (هەر یەکە ڕێگەی خۆی هەیە و زەرەر و زیانی تایبەت بە خۆی هەیە).

ئەی لابردنی زەرەر و زیان لە خودی مرۆڤ؟ بێ گومان مەسەلەیەکی پیرۆزترە (وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعاً).

لەبەر ئەوە، ڕونکردنەوەی زاراوەکانی سەردەم (نەوەك هەر ئەوانەی باس لە کواڵیتی ژیان ئەکەن ، بەڵکو هەمو ئەو زاراوانەی باس لە مافی مرۆڤ و مافی ژن و مافی منداڵ و ئازادی و خسوسیات و جۆرەکانی خۆشگوزەرانی، هتد)،

ڕونکردنەوەیان لە ڕوانگەی ئیسلامەوە بە ئەرکی سەر شانی ڕۆشنبیرانی ئیسلامی دەزانم.

نمونەیەکی دیکە: (تایبەتمەندی) ئەمڕۆ (تایبەتمەندی/ خسوسیات)ی تاك و گروپ پێوەرێکی شارستانی گرنگە. فەرمودەی (من حُسن إسلام المرء ترکه ما لا یعنیه) هەقی خۆی نەدراوەتێ و بە جوانی ڕوون نەکراوەتەوە بۆ خەڵك، تا ئەوەندە نەچنە بازنەی تایبەتمەندی خەڵکەوە با نزیکترین کەسیش بن. بازنەی تایبەتمەندی ئەو بوارانەیە کە کۆمەڵگا بەر پرس نییە لێی نە لە دونیا و نە لە قیامەتدا، نەوەك بوارەکانی بەرپرسیارییەتی کە دەبێ هەمومان یەکتر بیرخەینەوە بە بنەمای (ئەمر بە چاکە و نەهی لە خراپە).

چاککردنی کواڵیتی ژیانی (خود) و ژیانی (خەڵك و کۆمەڵگا) مەسەلەیەکی مەنتیقییە و پەیوەستە بە تواناکانی ئەو کەسەوە ، کۆی ئەو تواناییانەش لە چوارچێوەی کەسایەتی (شەخسییەتی) کەسەکەوەیە. مەوزوعی کەسایەتیش دەریایەکە و بە گوێرەی پێویست لێی ئەدوێین.

کەسایەتی:

کۆی شێوازەکانی پەیوەندی و کاریگەری و کاردانەوەی تاکە لەگەڵ دەوروبەردا و پێك دێت لە (ئەقلییەت و نەفسییەت)ی ئەو کەسە. مەبەست لە «ئەقڵییەت» بێداری و هۆشیاری و دروست بەکارهێنانی ئەقڵ و کراوەیی و ڕێزگرتن لە بەرامبەر و بۆچونەکانی و ئامادەبون بۆ گۆڕان و هەنگاونان بەرەو ئاسۆی بەرزتر و پابەندبون بە بەهابەرزەکانەوە.

زۆر جار تەعبیر لە کەسایەتی ئەکرێ بە شێوەی (پێوراو) وەك: (شەرمن، ئازا، ترسنۆك، دڵسۆز، درۆزن، دوڕوو، ساویلکە، دڵپاك، ڕاستگۆ... هتد).

بەهاکان:

بەهاکانیش دەکرێن بە دوو جۆر

١) (دوابەهاکان) کە هەوڵی بۆ دەدرێت وەك: ئامانج، نمونە: (ڕەزامەندی خوا، ڕو سوری قیامەت، ژیانێکی پڕ لە بەختەوەری، ژیانێکی پڕ لە بەخشندەیی، خاوەن بەڵێن، جیهانێکی بێ جەنگ و بێ ئاشوبە، برایەتی، جیهانێکی بێ هەژار، بەختەوەری گەل).

٢) (ئامرازە)وەسیلە، بۆ گەیشتن بە دوابەهاکان بە شێوەی ڕەوشت و هەڵسوکەوتی خوازیار، نمونە: (چاکەکار، کۆڵنەدەر، خەبات لە پێناوی گەل، خاوەنی هێز و توانا، مێشك کراوە، داوێن پاك، دەست و زمان پاك، بەرپرسیار، ئازا و بەجەرگ، لێبوردە،...)

تێبینی: بەهاکان- بە گوێرەی کولتورەکان- ڕێژەیین:

فاکتەرە کاریگەرە کان لەسەر «کەسایەتی»

١) میراتی جینی

٢) دەوروبەر «بارودۆخی جیاجیا»

٣) بەسالاچوون « تواناکان کەم ئەکا»

جۆرەکانی کەسایەتی:

کەسایەتی کراوە و کەسایەتی داخراو

کەسایەتی هەستیار و کەسایەتی کەم هەست.

کەسایەتییەك بە سۆز کار ئەکا و کەسایەتییەك بە ئەقڵ کار ئەکا: لە ڕوانگەیەکی دیکەوە-

خاڵە لاوازەکانی کەسایەتی «شەخسییەت»:

١) ناجێگیری سۆز: خۆشەویستی و نرخاندنی کەسەکان (بە سەعاتە!!) بە گوێرەی میزاجی کەسەکەیە!!

٢) بێ مەنتیقی (لادان لە لۆجیك و ئەقڵ) واتە بەکارنەهێنانی ئەقڵ

٣) زوهەڵچون «توڕەبون قفڵ ئەدا لە ئەقڵ» بە تایبەت توڕەبون لە شتی بێ نرخدا.

٤) خۆتێهەڵقورتانن: چوونە ناو بازنەی تایبەتمەندییەکانی خەڵك سیفەتێکی زۆر ناشیرینە.

٥) ڕازی نەبون: لە خۆی، لە دەوروبەر، لە بارودۆخ.

ڕازیبون:

پێوەرێکی «کواڵیتی ژیانە» واتە ڕازیبون بەو بەشەی پێتدراوە و ئەو ئایندەیەی بۆی دەچیت))

زۆر گرنگە بزانین کە «کەسایەتی» سیستەمێکە، زنجیرەیەك بەها و ڕەوشت و بیرۆکە و خو و ئارەزو و.. هتد گرتۆتە ئامێز. جاری وا هەیە تەنانەت یەك ڕەوشت یان یەك هەڵسوکەوت هەمو کەسایەتییەکە لە سێ دارەی مەعنەوی ئەدا و لەناوی دەبا.

بۆ نمونە «خیانەت»، کاتێك کەسێك خیانەت لە باوکی یان دایکی یان لە هاوسەری یان لە شەریکی کاری یان لە گەل و نیشتمانەکەی ئەکات، ئەوسا هەموو سیفاتەکانی دیکەی- هەرچەنێك باش بن- شەفاعەتی بۆ ناکات و کۆمەڵگا نایانخوێنێتەوە.

زیرەکیو شارەزایی وەزیر، ئەندازیار، مامۆستا، پزیشك، پارێزەر، بازرگان، ژینگەپارێز...چ قیمەتێکی هەیە بۆ کۆمەڵگا ئەگەر خائین بن؟؟؟

کواڵیتی ژیان لەسەر بنەمای (ڕەوشت و بەها بەرزەکان) بونیاد ئەنرێ و هەموو بنەمایەکی تر کاتی و هەنوکەیین و لە هەموو ساتێکدا ئەگەری هەرەس هێنانی هەیە.

ئایین و ئیلتیزام

د. ڕێدار محمد أمین

«پاش ئەوەی حەزی پارە و پلە و پایە، بەسەر زۆرینەی بەرپرسان زاڵ بوو، دوورکەوتنەوە لە ڕاستی ئیمان و ئایینی تەواو» ئیبنو تەیمیە، من بە کۆمەڵێك قەشە دەورە دراوم، دەڵێن دونیا ماڵی ئەوان نیە، کەچی دەست بەسەر هەر شتێکدا دەگرن دەستیان پێی بگات. ناپلیۆن، جیهانی ئەمڕۆ، کە بە حوکمی تەکنەلۆژیا زۆر بچوك بۆتەوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زۆر شێواو و ئاڵۆزە، ڕێگا لە هەر ڕاڤەکردنێك دەگرێت دروست وەسفی بکات، لە هەمان کاتیشدا هەر ئایدیۆلۆژیایەك، ڕێبازێك، کلتورێك یان بەهایەکی باو بیەوێت لەگەڵی بژیت، ئەوا خۆی لە ناویدا گوم دەکات، ڕەنگە ئەم گوم بوونە هەستپێنەکراو بێت، نەویستراو بێت و لە نەستی مرۆڤەکان سەرهەڵبدات، بەڵام دەرەنجامەکەی ئەوەیە کە، تەسلیمی تەکنەلۆژیا و جیهانگیری دەبێت، تەکنەلۆژیا ئەو ڕەنگ دەکات نەك بە پێچەوانەوە، تاکە هەوڵیش بۆ مانەوەی خۆی وەك ئەوەی هەیە، خۆدەرهێنان و هەڵێنجانە لەم تەکنەلۆژیایە و دەرەنجام ون بوونە لە تەنیایی و گۆشەگیری!

یەکێك لەو ئاراستە گرنگانە و لەو ئایدیۆلۆژیایانەی بووەتە قوربانی تەکنەلۆژیا، ئایینە بە گشتی و ئایینی ئیسلامە بە تایبەتی «چونکە ڕەنگە بەر لە تەکنەلۆژیا ئایینەکانی تر ڕەنگ کرابوون و ئەوەندەی ئایینی ئیسلام شۆڕ بۆتەوە ناو ژیانی کەس و کۆمەڵگا، هیچ ئایینی تر وەها نیە، بەڵکو تەنها گرنگ بە لایەنە ڕۆحانیەکە دەدەن».

ئەوەی ئەمڕۆ وەك فەتوا لە زاری زانایەکی موسڵمان دەردەچێت، یان

وەك ڕەفتار لە موسڵمانێك دەبینرێت و قبوڵكراوە، ڕەنگە ساڵانێكی بەرلە ئێستا بە تاوان و گومڕابوون دادەنرا، ئەوەی ئێستا پێی دەوترێت ئیسلامی، ساڵانێكی زوو بەرلە ئێستا، سەرلێشێواو و لاساییكەری جەهل و بێباوەڕان بوو! كەواتە دەكرێ بپرسین، ئایا ئایین بە بەردەوامی دەگۆڕێت و پێداویستیەكی سەردەمیانەیە، یان هەوڵدانی مرۆڤی موسڵمانە بۆ گۆڕان و خۆگونجاندن...؟

تەوەرەی یەكەم باسێكی ترە و مەبەستی من نیە لێرە، بەڵكو تەنها مەبەستم شۆڕبوونەوەیە بە ناخی كەسایەتی مرۆڤی موسڵمان و دونیا بینین و قیامەت بینینی ئەم تاكەی كۆمەڵگا.

* موسڵمان و دونیا ویستی:

لەم سەردەمەی ئێستادا، كە وەك كونستانتا جۆرجیۆ لە ڕۆمانی «كاتژمێری بیست و پێنجەم» پێشبینی دەكرد، هەموومان بووینەتە كۆیلەی تەكنەلۆژیا، تەكنەلۆژیا بڕیار دەدات كەی نان بخۆین، كەی بخەوین، كەی برسیمان بێت، كەی ماندووبین، كەی پشوو بدەین. ئەگەر تەكنەلۆژیا وەك مرۆڤ خاوەن سۆز و بیركردنەوە و ویژدان بوایە، ئەوا گرفتێكی ئەوتۆمان نەدەبوو، بەڵام كێشەكە لەوەدایە ئێمە بووینەتە بەندەی دروستكراوێكی خۆمان، كە نە سۆزی هەیە و نە بەزەیی! ڕۆژانەش بە دەستی خۆمان ئەم دروستكراوە بەرزتر و پیرۆزتر دەكەین و، بە ویستی خۆمان ڕێگای پێدەدەین زیاتر بمانچەوسێنێتەوە، تا ڕادەی ماسۆشیزم، چێژ لە ئازاردانمان لەلایەن ئەو وەردەگرین، ئەگەر بە تێڕوانینی ئایینیش سەیر بكەین، ئەوا تەنها سۆفیەكان و دەروێشەكان زیاتر لە كەسانی تر لەپێناو پەرستنی خوای گەورە، چێژ لە ئازاردانی جەستە وەردەگرن! بەو مانایەش ئێمە هەموو بووینەتە سۆفی تەكنەلۆژیا و،خۆشەویستیمان بۆ ئەو ئەوەندە زۆر بووە هیچ گۆڕانكارییەك و ڕاڤەیەكی دژی ئەو قبوڵ ناكەین

لێرەشدا دونیاویستی موسڵمان هیچی كەمتر نیە لە دونیاویستی هەر مرۆڤێكی تر، هەردووكیان هەر بەندەی تەكنەلۆژیان، لە كاتێكدا موسڵمان زیاتر پەیوەستە بە ڕۆژی دوایی و ئەم دونیایەی وەك كێڵگە بۆ قیامەت ناوزەدكردووە، كەچی بۆ ئەوەی بێبەش نەبێت لە خۆشیەكانی تەكنەلۆژیا دێت و تەفسیری جیاواز دەكات وەك قُلْ مَن حَرَّمَ زينة الله الذي أخرجَ لِعِبادِه و الطَّيباتِ مِن الرزق

كێ ئەم هەموو جوانی و خۆشیەی لە بەندەی خوا حەرام كردووە، ئەمە دەكاتە پاساو بۆ هەر پەیوەست بوون و نغرۆبوونێك لە شەهوەتەكانی تەكنەلۆژیا، بۆ ئەوەی زیاتریش دڵنەوایی خۆی بداتەوە و ڕێك وەك ئەوەی ئاینەكە دەڵێت وادەكات، پێت دەڵێت «ئایینی ئیسلام هەمیشە نوێخوازە و لەگەڵ سەردەم دەگونجێ»

جگە لەوەش، ئەو بە ویستی خۆی ئەم ئایینە پیرۆزەی هەڵبژاردووە و پێی وابوو دەبێت موسڵمان هەموو دەم خۆش بەخت بێت و خۆش گوزەران بێت و سامانادار و تەندروست بێت. هەر موسڵمان شایەنی هەموو ڕەفاهیەت و ڕابواردنێكە. ئەوەتا نیە تەكنەلۆژیا لوتكەی بەرزی خۆشگوزەرانیە؟

لێرەشدا موسڵمان پێویستە یەكێك لەو ئاراستانە هەڵبژێرێت، خۆگونجاندن لەگەڵ تەكنەلۆژیا بە بیانووی جیاواز و لادان لە ڕێگای موسڵمانیەتی، چونكە بوون بە موسڵمان ئەو بەهەشتە زەمینە نەبوو كە ئەو دەیویست. یانیش گۆشەگیری و دووركەوتنەوە، كە هەندێك لە گروپە ئیسلامیەكان دەیكەن، كە ئەمەش زیاتر لە خۆكوشتن دەچێت، خۆگونجاندن لەگەڵ تەكنەلۆژیا مانای ئەوە نیە تۆ ببیتە بەندەی تەكنەلۆژیا، بەڵكو ڕێك پێچەوانەیە؟

تۆ دەتوانیت هەموو خۆشگوزەرانی و پشوودان و خۆشبەختیەك لە تەكنەلۆژیا وەربگری بێ ئەوەی هەست بكەیت ئەو ئاراستەی تۆ دەكات، بۆ ئەوەی خۆشبەخت بیت، پێویست ناكات تەلەفزیۆنەكەت دوا مۆدێل بێت، بەڵام با باش بێت، پێویست ناكات ئۆتومبێلەكەت دوا مۆدێل بێت، بەڵام با مەحكەم بێت، پێویست ناكات خانووەكەت ساڵ دوای ساڵ گەورەبكەیت و ئاتاجی ماڵ بگۆڕیت، خانوێك لەناویدا پشوو بدەیت، و هەست بە كامەرانی بكەیت...

ئەگەر بابایەكی باوەڕداریت، دەبێت بزانیت ئەم بەهەشتەی تۆ ئێرە نیە و دونیا كێڵگەی دوارۆژە، هەر پشوویەكیش لەم كێڵگەیە لە بەروبوومی ئەولا كەم دەكاتەوە، ئەگەر پێت وایە ئەم بەندایەتیەشت بۆ تەكنەلۆژیا، كاردانەوەیەكی سروشتی ژیانە، ئەوا بزانە كەموكووڕی لە تێڕوانینی تۆ بۆ ئایین هەیە، جا هەست پێ بكەیت یان نا...

دونیاویستی بۆ كەسێك تەنها دونیای گەرەكە، مایەی پرسیار نیە، مایەی سەرسوڕمان نیە، بەڵام بۆ كەسێكی باوەڕدار زۆر مایەی هەڵوەستە كردنە... چونكە ئەو ناتوانێت مایەپووچی ئەم دونیایە بۆ خەڵكانی تر بسەلمێنێ، لە كاتێكدا خۆی نغرۆی شەهوەتەكانی بووە... ئەمە لە كاتێكدا لە ڕۆژئاوادا زۆر كەس هەن تەنیا باوەڕیان بەم دونیایە هەیە، كەچی ئەوەندەش پێی پەیوەست نین!

دەرچوون لە گێژاوی تەكنەلۆژیای دەبێت لە مرۆڤی باوەڕدار دەستپێبكات، زۆر لە بیریاران پێیان وایە ئێمە پێویستە شۆڕشێك بەسەر تەكنەلۆژیا بكەین، شۆڕش بەناوی لەناوبردنی نیە، بەڵكو ڕزگار كردنی خودی خۆمانە لەو بەندایەتیە كەوا مەترسی خستۆتە سەر دوارۆژمان... ئەگەر مرۆڤی باوەڕدار ئەم كارە نەكات كەسی تر ئامادە نیە بیكات، ئەگەر ئەویش دەستەوەستانە هیچ جیاوازیەك نابێت لە نێوان و ئەوانی تر. وتەیەكی بەنرخیش هەیە دەڵێت: كە تۆ پیاوچاك بوویت، باوەڕداریت، بەڵام كە تۆ باوەڕدار بووی، مەرج نیە پیاوچاك بیت!

كەواتە ئیلتیزام بە ئایین بریتیە لە چاكەكاری، گەورەترین چاكەكاری لەم ڕۆژگارەدا دەرهێنانی بەندەكانە، لە بەندایەتی تەكنەلۆژیا... و گەڕانەوەی شكۆی مرۆڤەكانە!

شەش هەڵە ڕەنگە دواڕۆژی پیشەکەت بخەنە مەترسیەوە

و: ئەمیر کۆیی

هەرچەندە هەوڵ بدەی لە پیشەکەت سەرکەوتو بی و بە باشترین شێوە کاروبارەکانت ئەنجام بدەیت، بەڵام هەندێك هەڵس و کەوت و ڕەفتار کە ئەنجامی دەدەی بە شێوەیەکی بێ ئاگایانە ڕەنگە دواڕۆژی کارەکەت ڕەش بکات و پەیوەندیت بەسەرانتەوە لە ناوبەرێت. بەهۆی فشاری کار، و ئەو ئەرکە زۆرانەی پابەندی بە جێ بەجێ کردنیان، ڕەنگە هەندێك ڕەفتار بنوێنی یان هەندێ دەستەواژە دەربڕی- نابەرپرسیارانە- کە هەڵسەنگاندنت لای سەرۆکەکان کەمتردەکانەوە، وبەم پێ یەش ڕاستەوخۆ کاریگەری دەبێ لەسەر بەرەوپێش چوونی پیشەکەت.

بۆیە پێویستە لەسەرت توخنی ئەم جۆرە ڕەفتارانە نەکەویت تاوەکو سەرکەوتنی پیشە و دواڕۆژت مسۆگەربێت. مسەلەکە گران یان ماندوکەر نیە، تەنها پێویستی بە کەمێك ڕاهێنان و بەردەوامی هەیە، تاوەکو کەسایەتی پیشەیت دەرکەوێ.

شەش شت دەبنە هۆی لەناوبردنی هیوا و ئاواتی پیشەییت:

١- بەرێوەبەرەکەت واتێ بگات کە تۆ بە هیچ شێوەیەك ناتوانێت ئەم ئەرکە تەواو بکەیت، بی ئەوەی هەوڵیش بدەی دەست بە جێ بە جێ کردنی ئەو ئەرکەبکەیت، یاخود ڕادەی تواناییت بۆ ئەنجامدانی کارەکە مەزەندە بکەی، بە تایبەتی کە بەرێوەبەر تۆی دەست نیشان کردووە بۆ جێ بە جێ کردنی، کە ئەوەش مانای وایە ئەو متمانەی بە توانای تۆ هەیە کە کارەکە ئەنجام بدەی. بەڵام کاردانەوەی نەرێنی تۆ- کە بەم شێوەیە دیاریکراوە- بەرێوەبەرەکەت توڕەدەکات، تەنانەت گومانیشی بۆدرووست دەبێت لە تواناکانت، و ئەو زیاتر لە وانی خۆتی پێ بە خشیوی بە پێ ی گومانی خۆی کە تۆ خاوەن توانا و شارەزایی بیت.

٢- بە بەرێوەبەرەکەت بڵێ ی: ناتوانم لەوە باشتر بکەم، بەرێوەبەر پێویستە هەردەم بزانێ کە تۆ توانای داهێنانت هەیە و کێشە چارەسەر دەکەی و ئەرکەکانت بە باشترین شێوە بەرەوپێش دەبەی، نەك ئاستت هەروەکو خۆی بمێنێتەوە سەرەڕای تێ پەڕبوونی کات و کۆبوونەوەی شارەزایی لە لات.

٣- بەخاوەن کارەکانت بلێ ی:- (ئایا ئەوە باشترین کارە کە لە تواناتاندا هەیە ئەنجامی بدەن؟) بێ گومان هەرگیز دروست نیە لە هەوڵ و کۆششی خەڵکانی تر کەم بکەیتەوە لە پێناو تەواوکردنی کارێکی دیاری کراو، و ئەگەریش دەتەوێ ڕێنمایەك پێشکەش بۆ بەرەوپێش بردنی کارەکە، ئەوا ووشەکانت بە ووردی هەڵبژێرە، تاوەکو یەشێوەیەك دەرنەبڕێ کەوادەرکەوێ هێرش کردن و گاڵتە کردنە بەوکارەی کەسانی تر ئەنجامیان داوە.

٤- بەڕێوەبەرەکەت بڵێ ی:- ئەوە گرفتی من نییە، هەندێ جار وارِێ دەکەوێ کە تۆ سازو ئامادەنەبیت بۆ ئەنجامدانی ئەرکێکی دیاری کراو، بەڵام سەرکارەکەت داوات لێدەکات، یەکەم لەبەر بارودۆخێك ئەوکەسەی بەپرسیارە لە جێ بە جێ کردنی ئەو ئەرکە تەواوی ناکات، دووەم پێویستە ئەم ئەرکە لە زوترین دەرفەت دا ئەنجام بدرێت،و سێ یەم ئەو متمانەی بە تۆ هەیە کە دەتوانی تەواوی بکەیت، لێرەدا بە هیچ جۆرێك ڕاست نیە بەرێوەبەرەکەت والێ بکەی لە هەڵابژاردنەوەی تۆ پەشیمان بێتەوە، و پێ ی بڵای ی تۆ بەرپرسیارنیت لە ئەنجامدانی، چەنکە

تۆ بە کارەت تارادەیەکی زۆر هەست بە بەپرسیارریێتی ناکەیت بەرامبەر تەواوی دامەزراوەکە، سەرەڕای ئەوانەش هاوکاری نەکردنت لە داپۆشینی هەندێك لایەنی کەمتەرخەمی کردنی هاوڕێکانت.

٥- هەرگیز بەڕێوەبەرەکەت وا هەست نەکات کەتۆ ئەم ئەرکە بە جێناهێنیٚ، تەنها لەبەر ئەوەی کاتت لەبەر دەست دایە بەر لەوادەی ڕاستەقینەی بەجێ هێنانەکە، تاکو بەڕێوەبەرەکەت وا نەزانیٚ تۆ کەسێکی گوێ پیٚ نەدەرو تەمبەڵی لە کارکەت دا.

٦- بۆچی لە فەیس بووك یان تویتەر میواندارییم ناکەی، هەرگیز درووست نی یە داوا لە بەڕێوەبەرەکەت بکەی پەیوەندی یە پیشەیی یەکانتان بگۆڕیٚ بۆ هاوڕێیەتی کەسێتی، بەر لەوەی ئەو دەس بەوە بکات، تەنانەت ئەگەر ئەویش ئەوەی کرد، پێویستە لەسەرت هەرگیز هێڵە قەدەغکراوەکان لەم هاوڕێیەتیە لە بیرنەکەی. هەمیشە قسەکانت گوڵبژێر بکەو هەرگیز بە سووکیان مەزانە- تەنانەت ئەگەر لە دانیشتنێکی دۆستانەش دابوون، وە بیٚ گومان ئەگەر بەڕەوەبەرەکەت ئافرەت بوو، شتێکی شیاو نی یە داوای ئەکەی لێبکەی، بەتەواوی پابەند پێوەرە پیشەیی یەکان بە، وامەکە پەیوەندی کار بەرەوپێش پچیٚ لە نێوانتان بە هەرشێوەیەك لە شێوەکان و ببێتە جۆرێك لە هاوڕیٚ یەتی، بێجگە لەوانەش لاپەڕکانی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان ڕووبەری کە سایەتی تۆیە بۆ ئازادی و دەربڕینی ی بیروراکانت بیٚ ترس یان لەبەرچاوگرتنی گومان بردنی کەسانی دیکە، بەڵام ئەگەر سەرۆکەکانت خستە ناو ڕیزی حساباتی تایبەتی خۆتەوە، ئەوا بە دڵنیایی یەوە دەست بەستراوەدەبی لە دەربڕینی بیروڕکانت.. یان تەنانەت هەناسە وەرگرتن لە تووڕەبوونت، بە تایبەتیش ئەگەر مەسەلەکە پەیوەست بێت بە ئیش و کارەوە.

کوپێك شیر

ئا: هاوڕیٚ یاسین

ڕۆژێك گەنجێك چوو بۆ لای مامۆستایەك و پرسیاری لیٚ کردو وتی: من گەنجێکی بچوکم بەڵام ئارەزووەکانم زۆرو بێئەندازەن..

ناتوانم بەسەر نەفسمدا زاڵ بم لە تەماشاکردنی ئافرەتان و خەڵکیدا لە کوچەو بازاڕەکاندا، بۆ ئەم مەبەستە چی بکەم باشە؟

مامۆستاکە کوپێکی پڕ شیری دا بە گەنجەکە و پیٚی وت: دەبێت ئەم کوپە شیرە بگەیەنیتە فلانە شوێن لە بازاڕ، بەبیٚ ئەوەی کوپەکە بشکێت و هیچ لە شیرەکە برژێت!

مامۆستاکە یەکێك لە قوتابیەکانی خۆی ڕاسپارد کە هاوڕێیەتی گەنجەکە بکات، تا دەگاتە بازاڕ، وە لەبەرچاوی هەموو خەڵکیدا لە گەنجەکە بدات کاتێك شیرەکەی ڕژاند!

گەنجەکە کوپە شیرەکەی گەیاندە ئەو شوێنەی کە مامۆستاکە بۆی دیاریکردبوو بیٚ ئەوەی هیچ لە شیرەکە برژێت...

پاشان مامۆستاکە پرسیاری لیٚ کرد ئایا لەرێگادا چەند دیمەن و ئافرەتت بینی؟

گەنجەکە وەڵامی دایەوە و وتی: مامۆستا هیچ شتێکم نەبینی لە ڕێگاکەدا، چونکە من تەنها لەوە دەترسام شیرەکە برژێت و بەو هۆیەوە لەبەرچاوی خەڵکیدا سزا بدرێم و لێم بدرێت!

مامۆستاکە وتی: ئەوە بارودۆخی باوەڕدارانە، لە خوا و سزای ڕۆژی دوایی دەترسن کاتێك گوناهێك دەکەن...

باوەڕدار خۆی دەپارێزێت لە تاوان و سەرپێچی خوای گەورە، هەمیشە بیری لای ڕۆژی دواییە..

ناڵە شکێنە/٣

نووسنی: تۆفیق کەریم

پاش نائومێد بوون.. سەرکەوتن

**کە دادی یەئسی خۆم بردە لا، ئەم عارفە توند بو
وتی ئاخر سبەینێ جەژنە، خوێنی تۆ لەپێ دەگرم**

مامۆستای مودەڕیس بەم شێوە مانای ئەم بەیتەی لێکداوەتەوە:

کە لەم رۆژەی عارفەدا دادی نائومێدی خۆمم بردە لای یار، کە بۆچی هێشتومیەتیەوەو بۆ نامکوژێ، توند بوو وتی: نائومێد مەبە سبەینێ جەژنی قوربانە، سەرت دەبڕم و دەتکەم بە قوربانی و خوێنت لە جیاتی خەنە دەگرمە پێی خۆم.

وەلێ ئەگەر رۆچینە ناو داوی مانای ئاڵۆزکاوی هەر دەستەواژەیەکی ئەم بەیتە نهێنی سەیرمان بۆ دەردەکەوێت لە هەڵبژاردنی دەستەواژەکاندا، چۆن ؟ ئەوەندە لێرەدا جێگە یان دەبێتەوە با سەرنجدەین:

(داد) بە مانای هاوار و ڕۆ ڕۆ دێت (داد و فوغان) یان (داد و بێداد) وەك چۆن بە مانای (مەحکەمە) و دادوەری دێت، یانی دەکرێت بڵێت: کە بە گریان و هاوارەوە سکالأم بۆ لای ئەو حاکمە برد، کە هەموو شتێکی بەدەستە، ئەوجا زۆر شارەزایانە دەڵێت (یەئسی) خۆم، ئاماژەیەکی تەواو زیرەکانەیە بۆ حاڵەتێك کە پێغەمبەران بە سەریاندا هاتوە و کاتێك کە هەستیان کردوە، ئیدی لە دەستەڵاتی خۆیان دەستە پاچەن وهیچیان بەرامبەر دوژمن پێناکرێت، دادی خۆیان بردوەتە لای پەروەردگاریان کە لەمان عارف ترە ئەویش بە ئاسانی سەریخستون (حتي اذا استيأس الرسل و ظنوا انهم قد كذبوا جاءهم نصرنا) جا کە ئەمە حاڵ و ئەنجامی توانای پێغەمبەران بێت بەرامبەر دوژمن، ئەدی عاشقێکی وەك مەحوی کەی لۆمە دەکرێت ئەگەر بەرامبەر دوژمنە شاراوەکەی(نەفس وشەیتان) توشی هەمان (یەئس) بێت و دادو بێدادی لێ بەرز بێتەوە.

با لەم مانایە لێرەدا بەسبێت و بپرسین:

تۆ بڵێی جگە لەم مانایە هەر ئەم (یەئسە) ئاماژە بێت بۆ کڕوزانەوەی زەکەریا کاتێك کە دادی پیری و یەئسی خۆی و خێزانی بە پاڕانەوە دەباتە لای پەروەردگار کە بە ئائومێد و ئۆچاخ کوێر نەیانهێڵێتەوە، سەرنجی سەرەتای سورەتی مەریەم بدە، بۆیە ئەمە دەڵێم پاڕانەوەکەی زەکەریا لە ناو میحرابدا بوە، مەحوی یش بە دەستەواژەی (لا) ی بردە (لا) وا بەکارهێناوە، ئاخر (لا) جگە لەمانا دیارەکەی، لای شاعیرانی کلاسیێك تەشبیە کراوە بە دوو ئەبرۆ، چونکە کە لەکاتی تورەبوندا بە وێنەی (لا) دەردەکەون، ئەبرۆش بە مانای میحراب دێت چونکە لەو دەچێت، واتە مەحویش وەك وەك زەکەریا: دادی خۆی بە پاڕانەوە لە ناو میحرابی پاڕانەوەدا گەیاندوەتە خۆشەویستەکەی، سەرنجی ئایەتەکە بدەین لە سورەتی ئالی عیمراندا.

بۆیە مەحوی دەڵێت من ڕێبازی پێغەمبەرانم بە زەکەریا شەوە گرتوە، لە دەستە پاچەیی خۆمدا هانام بۆ خۆشەویسەکەم بردوە، ئەوە نیە ئەیوب پێغەمبەریش دەڵێت (رب اني مسني الضر وانت ارحم الرحمين). بەراستی

تەواو زانایانە جێگەی پێیانی هەلگرتوە،
با لەوەش بگوازینەوە.

ئەم عارفە جگەلە رۆژی (عارفە) کە رۆژی پێش جەژنــە، دەکرێت بە مانای حالزانیش کە پەروەردگارە لێکبدرێتەوە، ئەو کاتە لەگەڵ باســەکانی پێشــوماندا مانای بەیتەکە تەواوە.

یان بە مانای مەعشوقەکەی مەحویە کــە لە مەحوی (عارف) زاناترە بە حاڵی مەحوی، ئەمانەیش گونجاوە کە لەگەڵ مەشرەبە سۆفیەکەی مەحویدا بەرامبەر مورشــیدی (عارف) ەکەی کە بە تەواوی خۆی تەســلیم کردوە و ئەو لە م باشتر چارەی دەردەکانی مەحوی دەزانێت تەواو یەکدەگرێتەوە.

(ســبەینێ جەژنە) جگە لــەو مانایە دەزانیــن جەژن قەرەباڵغی و کۆبونەوەی خەڵکەو رۆژی پاداشت وەرگرتنی کردەوە کۆششــەکانە، بۆیە دەکرێت، مەبەستی مەحــوی لە (ســبەینێ) (الصبح) ی قورئانــی بێــت (ان موعــد هــم الصبح الیس الصبح بقریب) کە رۆژی تیاچونی دوژمنــان و ســەرکەوتنی دۆســتانە کە ئەوەش رۆژی سزا و پاداشتە کە قیامەتە.

لەو رۆژەدا هەر یەکێك بە نیشانەیەك دەناســرێتەوە و مەحــوی عاشــقیش بە خوێنــی ئاڵی شــەهیدی کــە بەرزترین ئاواتیەتی لەو رێگەی خۆشەویستیدا پێی بگات دەناسرێتەوە.

کــە رێبوارانی ئەو رێیــە بە (احدی الحســنیین) النصــر او الشــهادە ناویــان بردوە.

(خوێنی تۆ لە پێی دەگرم)

ئاخــر بۆ لە پێی دەگرێت، ئەدی بۆ لەدەستی ناگرێت ؟ خۆ ئەگەر لە دەستی بگرێت دیارترە!

ئەمــەش رازێکــی تــەواو زاهیدانەو خاکەراییــە چونکــە هێنــدە خــۆی بەکەمدەگرێت خۆی ناگەیەنێتە ئاســتی دەستی، بۆیە لە خوارەوە دەمێنێتەوە و بەلەپێ گرتن رازیە.

فێرکردن نەك وانە ووتنەوە

د.هەڵگورد فتح الله احمد.... مامۆستای زانکۆ

مامۆستای ئاسایی وانە دەڵێتەوە
مامۆستای باش شیدەکاتەوە.
مامۆســتای نایــاب ئاســان دەکات، تێیدەگەیەنێ.
مامۆســتای فێرکەر ئیلهــام دەکات: بۆ خۆی زانستەکەی هەڵمژیوە، باوەڕی پێیەتی، زۆر حەزدەکات قوتابیەکانیشی لەو کانیاوە تێر زانست بکات.
وشە لەخۆیەوە ٧٪ماناکەی دەدات
دەربڕینی ووشەکە ٣٥٪
جوڵەو هەڵسوکەوتی قسەکەر ٥٠٪
مامۆســتا دەبێ فێرکەربێ بۆ ئاست و شــێوە زمانی قوتابیەکانی وانە الهام بکات. بۆ نمونە لە قۆناغی ســەرەتایی چەند نمونەیەك دێنینەوە، کە بەڕاستی ڕویانداوە:-

تەیــارەی واتــان دیوە: مامۆســتای ئــاوای خوێندەوە قوتابی واتێگەیشــتن (واتاندیوە) ناوی جۆرە فڕۆکەیەکە.
جانــۆرەی قوتابخانەیــە: قوتابــی تاوەکــو گەورەبــوو وای دەرخکــردوە وادەزانێ جانۆرە واتا ئەژدیها.
دارا لەمــە عیبرەتی گــرت: قوتابی بە(مەعیبرەت) وای لەبەرکرد وادەزانێ مەعیبرەت ناوی شوێنێکە.
بۆیە لێی بگەڕێ قوتابی قســەبکات، بەزمانی خۆی بیڵێت چۆن تێگەیشتوە.
لە کاتی وانە ٢١ خولەکی یەکەم باشترین تێگەیشتن دەبێت، ئەوپەڕی تواناى وەرگرتن ٥٠ خولەکە، لەمە زیاتر ئەستەمە هەرکەسێك بێ بتوانێ هیچ شتێك بەسەر مێشکت دابسەپێنێ.

هونەری هەڵسوکەوت کردن و کاریگەربوون

ئاسۆس ئەنوەر سلێمان

گومانی تێدا نییە مرۆڤ خواستی ئەوە دەکات کەسێکی سەرکەوتوو بێت لە ژیان و پێگەیەکی کۆمەلآیەتی بەهێزی هەبێت و لە پەیوەندییەکی زۆرباشدا بێت لەگەڵ دەوروبەر، خەڵك ڕێزی لێبگرێت و بەبایەخەوە گوێ بۆ قسەکانی بگرێت و لێی بێزار نەبێت...... بەدیهێنانی ئەو خواستانە پێویستی بەوە دەبێت لەبەرامبەرەکەت تێبگەی، وە بۆ ئەوەی لەبەرامبەرەکەت تێبگەی دەبێ سەرەتا لە خۆمان تێبگەین و خۆمان بناسین، بۆ بەدیهێنانی ئەم ئامانجەش پێویستە وەلآمی ئەم پرسیارانەمان لەلا بێت:

چیت دەوێت؟

گرنگی بەچی دەدەیت؟

چی تۆ ڕازی دەکات؟

چی تۆ تورە دەکات؟

کەی دەڵێی بەڵێ و کەی دەڵێی نەخێر؟

تۆ تاکێکی لەو خەڵکە ئەو شتەی کار لە تۆ دەکات کار لە ئەوانیش دەکات، بۆیە تۆ کاتێك وەلآمی ئەم پرسیارانەت لەلا بوو، دەتوانی بیکەی

به پێوەر بۆ هەڵبژاردنی هەڵسوکەوتێکی شیاو، ئەوکات ئەوەی خۆت دەتەوێ لەبەرامبەرەکەت، تۆش وا لەگەڵ بەرامبەرەکەت هەڵسوکەوت دەکەی.

چیت لەبەرامبەر دەوێت؟

١- بەرێزەوە هەڵسوکەوتت لەگەڵ بکەن.

٢- هەست بە گرنگی تۆ بکەن

٣- لەبۆچوونەکانت تێبگەن

٤- خواست و ئارەزووەکانت لەبەرچاو بگرن.

گرنگی بەچی دەدەیت؟

١- بەرژەوەندی مادی و مەعنەوی

٢- ئارەزووەکان

دەروازەکانی چوونە دڵی خەڵکەوە چیین؟

١- رێزگرتن:

رێزگرتن یەکێکە لە بنەما گرنگەکان و ئاکارە جوانەکانی مرۆڤ کە بۆ بەرامبەرەکەی دەینوێنێ، چونکە دەبێ ئەوە بزانین کە هەموو کەسێك خاوەن کەسایەتی خۆیەتی و خۆی پێ کەسێکی کەم بایەخ نییە، بۆیە ئەگەر رێزی بەرامبەرت گرت، ئەوکات بزانە تۆ دەروازەیەکی دروستت بەکارهێناوە بۆ پەیوەندیکردنت، وە ئەگەری رەزامەندی و گەیشتن بە ئاکامێکی خوازراوی پەیوەندیکردنت بەدەستهێناوە.

٢- لێبووردەیی:

کەسێك نییە لەسەر رووی زەمین بەتەواوەتی دوور بێت لە هەموو هەڵەیەك، بۆیە لۆمەی کەسێك مەکە لەکاتێکدا خۆشت رەنگە دوچاری ئەم هەڵەیە ببیت. ئێمە زۆرجار هەڵەکانی خۆمان زۆر بە بچووك دێتە بەرچاو و بۆ خۆمان بیانووی بۆ دەدۆزینەوە، بەڵام خێرا هەڵەی بەرامبەر دەبینین و بە گەورەی دەزانین، وە بە ئاسانی لێی نابوورین. چاکتر وایە دات پەروەر بین و لەبەرامبەرەکەمان خۆش بین، هەوڵبدەین هەڵەکانیان بە ئاسانی راست بکەینەوە زۆر بە قورس نێتە بەرچاومان، هاوکات دووبارە متمانەو بڕوای خۆمان نیشانی بەرامبەرەکەمان بدەینەوە.

٣- لە بۆچوونی بەرامبەرەکەت تێبگە:

ئێمە رۆژانە ئەو کارانەی دەیکەین دەرەنجامی ئەوەن کە بڕوامان پێیان هەیەو بە راستی دەزانین، بۆیە ئەوە بزانە بەرامبەرەکەشت وەك تۆ خۆی بەڕاست دەزانێت، واتە تەنانەت ئەگەر بۆچوونتان لەگەڵ بەرامبەر جیاواز بێت و دڵنیاش بیت کە ئەو لەسەر هەڵەیە، هەوڵ بدە لە بۆچوونەکەی تێبگە، تاوەکو بە ئارامی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەیت، و بەمشێوەیە دەتوانی هەڵەکەشی بۆ راست بکەیتەوە، نەوەك گاڵتەی پێبکەیت و هەڵەکەی بەروودابدەیەوە.

٤- بگەرێ بەدوای خاڵە هاوبەشەکان:

هەمیشە خاڵی هاوبەش هەیە لەنێوان ئێمەدا، بۆیە لەبری ئەوەی لەخاڵی جیاوازی یەکتر بگەرێین و بیکەینە تەوەرەی باسەکانمان، باشترە بەدوای ئەو خاڵانەدا بگەرێین کە هاوڕاین و هەمان تێروانینمان لەسەری هەیە، هاوکات لەسەر ئەو شتانە بدوێ کە خێر و خۆشی هەردوکتانی تێدایە، ئەمە دەبێتە بەهێزکردنی پەیوەندییەکە و دروستکردنی رەزامەندی هەردوولا.

٥- ستایشکردنێکی راستگۆیانە:

ئەوە بزانە ئەگەر بەرامبەر هەرچەند کەسێکی خراپیش بێت، ئاکار و سیفاتی باشی هەیە، بۆیە بڕوانە ئەم خاڵە ئیجابیانەو بە کەمیان مەزانە و رێزیان لێبگرە، بەڵام ئەم کارە بۆ مەبەست و مەرامی تایبەتی خۆت ئەنجام نەدەی ئەگینا دەچێتە باری دوروییەوە، تۆ دەبێ مەبەستت تەنیا پەیوەندیکردنو هەڵسوکەوتێکی مرۆڤانە بێت.

٦- ناوهێنانی بەرامبەر:

ئەوەت بیر نەچێت کە کەسی بەرامبەر خواستی ئەوەدەکات کە ناوی خۆی لەتۆوە گوێ لێبێت، بۆیە تۆ بەرێزەوە ناوی بهێنەو لەکاتی پەیوەندیکردندا دووبارەی بکەوە، ئەم کارەت وادەکات کە سۆزی بەرامبەرەکەت بەدەستبهێنی و پەیوەندییکی بەهێز دروستبێت لەنێوانتان.

٧- دەم بەخەندە بە:

زەردەخەنە نیشانەیەکی بێدەنگە و دەرووبەر تێدەگەیەنێت کە تۆ ئەوانت خۆش دەوێت و رێزیان دەگریت، سادەیی و گەشبینی تۆ دەگەیەنێتە بەرامبەر و خواستی نزیکبوونەوە و پەیوەندیکردنی تۆ دەگەێنێتە بەرامبەر، بۆیە تەنیا بە نیشاندانی زەردەخەنەیەك دەروازەیەکی بەهێز بەڕووی بەرامبەردا دەکەیەوە بۆ دروستکردنی پەیوەندییەکی بەهێز، هەربۆیەش پێغەمبەری ئازیزمان دەفەرموویت (تبسمك في وجه اخيك صدقة).

ئەنجام:

لە ئەنجامدا دەڵێین: مرۆڤ دەتوانێت بگات بەو ئامانجەی کە کەسێکی خوازراوبێت لەناو کۆمەڵگەداو لە پەیوەندییەکی بەهێزی کۆمەڵایەتیدا بێت، بەڵام دەبێت هەموو ئەوانەی بۆخۆی بەباشی دەزانێتو چاوەڕوانی دەکات، بە هەمان شێوە بۆ بەرامبەری بخوازێت، تاوەکو برایەتی و هاوکاری و رێز و خۆشەویستی شوێنی دووبەرەکی و لێکترازان و رك و کینەو بێ رێزی بگرنەوە و کۆمەڵگەیەکی هاوکار و تەبا دروست بێت.

سەرچاوە:

* فن التعامل مع الناس والتاثير فيهم. صلاح صالح معمار

* فن التعامل مع الاخرين. گوگل

شتێك نیە پێی بگوترێت مەحاڵ!!

ڕاهێنەر: زانا ڕۆستایی

ئێمەی مرۆڤ زۆر جار بە بیرو بۆچوونی ناتەواوی خۆمان دەبینە گەورەترین كۆسپ لەبەردەم بەرەوپێش چوونمان و بەدەستهێنانی دەسكەوتی گەورە لە ژیانماندا، یەكێ لەو بیركردنەوە ناتەواو و نەرێنیانە كە پێویستە بەسەری زاڵ بین و ڕاستی بكەینەوە مەسەلەی باوەر بوونە بە مەحاڵ (المستحیل).

هەموومان ئەو ئایەتەی قورئانی پیرۆزمان خوێندۆتەوە كە هەشت جار دووبارەبۆتەوە (ان الله علی كل شئ قدیر) واتە خوای گەورە(جل جلالە) لەسەر هەموو شتێك بە توانایە، هەموو شتێكی لە دەسەڵاتدایە هەموو كارێكی پێ ئەنجام دەدرێت، زانا یەك دەفەرموێت: (لەم ئایەتە ئەوە تێگەیشتم كە هیچ شتێك مەحاڵ نیە) چونكە خوای گەورە ئەتوانێ بۆت بەدی بێنێت، ئەو (كل شئ) ە دەرفەتی هیچی نەهێشتۆتەوە بۆ هیچ شتێك كە نەكرێت.

كاتێ كەسێك لەبەرامبەر كارێكدا كە دەبێ بكرێ دەڵێ مەحاڵە و ناكرێت، ئیتر مێشكی ئەو مرۆڤەو بیركردنەوەی داهێنەرانەی دەوەستێت و بەدوای هیچ چارەسەرێك ناگەرێت بەڵكو یەكسەر قوفڵ دەبێت و دەستەمۆ لەبەر دەم ئەو كارە بە چۆك دادێت.

بەڵام ئەگەر وشەی مەحاڵ بەكار نەهێنێت و جۆری بیركردنەوە بگۆرێت و داوا لە مێشكی بكات بەدوای رێگایەك بگەرێت بۆ چارەسەر ئەوا ئەو موعجیزە خواییە كە مێشكی مرۆڤە دەگەرێت و دەكەوێتە كار بە توانا شارراوەكانی ناو عەقڵی ناوەكی (العقل الباطن) خۆیدا ڕێگایەك هەر دەدۆزێتەوە.

زۆربەمان چیرۆكی ئەو قوتابیەمان بیستوە كە لەوانەی بیركاری خەوی لێ كەوتبوو كاتێك بەخەبەر هاتەوە مامۆستا هاوكێشەیەكی لەسەر تەختە رەشەكە نووسیبوو ئەویش وای زانی كە بۆ ئەركی ماڵەوەیە بۆیە نوسیەوەو لەماڵەوە هەولی زۆریدا و شیكاری راستی كرد، كەبەیانی هاتەوەو دەفتەرەكەی پیشانی مامۆستا دا سەری سوڕما چونكە مامۆستا ئەو هاوكێشەیەی بۆ ئەوە نوسیبووەوە كە ئەوە یەكێكە لەو هاوكێشانەی كە مەحاڵە شیكاری بكرێت لە بیركاریدا. خۆ ئەگەر ئەو قوتابیەش وەكو هاورێكانی نەنوستباو گوێی لە مامۆستا بوایە كە ئەوە مەحاڵە ئەویش وەكو هاورێكانی تەسلیم دەبوو.

كەواتە هەركەسێك لە دونیا توانی كارێك بكات ئەوە تۆش دەتوانی، چونكە تۆش مرۆڤی وەكو ئەو هیچت كەمتر نیە لەوان، باوەرت بە خۆت هەبێت و داوای یارمەتی لە خودا بكە، كامە كار لای خەڵك مەحاڵە لای تۆ دەبێتە مومكین..

بۆیە ووشەی مەحاڵ لە فەرهەنگی خۆتان بسڕنەوە كلیلێكی سەركەوتن بە دەست دێنن.

هێزی متمانە بەخۆبوون

نووسینی: ئارام نبی محمود

ئایا باوەڕت بەتوانا خودیەکانت هەیە؟ ئایا حەز دەکەیت ئەو شتەی کەپێویستە بەدەستی بێنیت و هەر کارێك کەدەتەوێت ئەنجامی بدەیت؟ ئایا دەتەوێت لەشوێنە سەخت دژوارەکاندا بەهێز و خۆڕاگربیت؟ بۆچی ناتوانین بۆ چەند خولەکێکی کەم لەبەردەم خەڵك قسە بکەین؟ چەندین جار لەکۆڕو کۆبوونەوەکاندا ویستوتە قسەبکەی و بیروڕای خۆت بڵێی بەڵام نەتتوانیوە؟ ئایا هۆکاری سەرەکی شەرمنی چیە؟ بۆچی ڕادەکەین و پاشگەز دەبینەوە لەئەنجامدانی کارە گەورەکان؟ ئەی بۆچی ئامانجمان نیە؟ بۆچی لەپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان سەرکەوتوو نین؟!.

هۆکاری هەموو ئەمانە بریتیە لە نەبوونی متمانە!!.

متمانە ئەو هێزەیە وادەکات مرۆڤ زاڵ بێت بەسەر کێشەکاندا، ئەو هێزە سەرسوڕهێنەرەیە کە مرۆڤ دەگەیەنێتە چلەپۆپەی سەرکەوتن، وادەکات مرۆڤ هەمیشە لەهەموو کاروبارەکاندا بەباوەڕی تەواوەوە کاربکات، ڕاز و نهێنی سەرکەوتن و گەیشتنە لوتکەیە، بەڵێ متمانە دەتوانێت موعجیزە بخولقێنێت!!.

محمد علی کلای دەڵێت: "خەڵکی لەڕووبەڕو بوونەوەی گرفتەکان دەترسن، ئەمەش بەهۆی نەبوونی متمانەوەیە، بەڵام من متمانە بەخۆم هەیە".

ئەو مرۆڤەی متمانەی بەخۆی نیە هەمیشە لەترس و دڵەڕاوکێدا دەژی، وا هەست دەکات کەهەموو خەڵکی لەو باشتر و چاکتر و پەسندترن، ئیدی لەسایە و سێبەری خەڵکانی تردا دەژی و بەدەست نائومێدی ئێش و ئازاری دەروونیەوە دەناڵێنێت.

بەڵام ئەو مرۆڤەی متمانەی بەخۆی هەیە، زۆر جیاوازە لەگەڵ مرۆڤێکی تری بێ متمانە، لە مامەڵە و هەڵسوکەوتی، لە ڕێکردنی، لە قسەکردنی، لە پێکەنینی...تاد.

زۆر هاندەر و هۆکار هەن کەدەبنەهۆی بەرزبوونەی ڕێژەی متمانەبەخۆبوون، بەڵام لەدیارترین و سەرەکیترین هۆکار نرخاندنی خودییە!!.

متمانەبەخۆبوون ڕاستەوخۆ دوای نرخاندنی خودی دێتەگۆڕێ، زانایانی دەروونناس زۆر بەوردی و بەگرنگەوە باسیان لەنرخاندنی خودی کردووە، نرخاندنی خودی کاردەکاتە سەر گشت ڕەهەندەکانی ژیانی مرۆڤ.

نرخاندنی خودی نرخاندنی تۆیە بۆ خودی خۆت؟ بەوەی کەتۆ لەخۆت قایلیت؟ بەو شێوەیەی کەهەیت خۆتت قبوڵە؟ ئایا خۆتت خۆش دەوێت؟، نرخاندنی خودی واتە ئەو ڕێگایەی کەبەهۆیەوە خۆت دەبینیت، بەمانای هەستەکانت دەربارەی خودی خۆت!.

دکتۆر ئیبراهیم فەقی دەڵێت: "پێویستە لەسەر مرۆڤ بەو جۆرە کەخۆی دەبینێت خۆی پەسند بکات و لەو دۆخەی کە تێیدایەتی خۆی خۆش بوێت.

بۆیە ئەگەر نرخاندنی خودی لاوازبێت، ئەوا متمانەبەخودیش بەهەمان شێوە لاواز دەبێت، بەپێچەوانەوە ئەگەر مرۆڤ نرخاندنی خودی لە ئاستێکی بەرزدابێت ئەوا ڕێژەی متمانەبەخۆبوون لەمرۆڤدا زیاددەکات.

مامۆستا حورایی دەڵێت: بۆ ئەوەی باوەڕت بەخۆت هەبێ، دەبێ عاشقی خۆت بی و خۆتت خۆشبوێت، بۆ گەیشتن بەو خۆشەویستیە دەبێ بەباشی خۆت بناسی و لەخۆت تێبگەی، بۆ ئەمەش ئەوەندە بەسە کە مرۆڤیت، ئەوەند بەسە گەورەی دروستکراوەکان و درەوشاوەی هەموو بوونەوەرەکان و شاکاری خوای مەزنی، جوانترین و بەڕێزترین دروستکراوی خوای دلۆڤانی، لەنێوان گیاندار و بێ گیان و ڕووەکەکان تۆ شایستەی ئەوە بووی ببی بە مرۆڤ، گەورەترین دیاریەکانی خوا، ویست و ئازادی و هەڵبژاردن و بیرکردنەوە درا بەتۆ!!.

لە ناخی دڵتەوە بەخۆت بڵێ: "من متمانەی تەواوم بەخۆم و تواناکانم هەیە، من خۆمم خۆشدەوێت، بۆیە بەوپەڕی هێزمەوە لەبەردەم کێشەکاندا دەوەستمەوە و ڕووبەڕووی ئەو کۆسپ و لەمپەرانە دەبمەوە کەدێنە بەردەمم، بەهەموو بوونمەوە هەوڵ بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتە دەدەم کە دەمەوێت پێی بگەم".

عبدالحکیم زراری

هەستکردن بەمەسئولییەت + نیگەرانی = داهێنان

هاوکێشەی (هەموو داهێنانێك زادەو بەرەنجامی نێگەرانییەو هەموو نیگەرانییەك رەگی لە هەستکردن بە مەسئولییەتدایە) ئەگەر بێت و ئەم هاوکێشەیەمان بەهەند هەڵگرت و لەسەری رۆیشتین و وەکو خۆی و بەو رۆحییەتەوە جێبەجێمان کرد، بە دڵنیاییەوە شاکاری فرە مەزن و داهێنانی زۆر گەورە لە سەرجەم کایەکانی ژیانی کۆمەڵایەتی و سیاسی و ئابووری و فەرهەنگی و هتد... دێتە بەرهەم.

هەستکردن بەمەسئولییەت+ نیگەرانی= داهێنان، ئەمە ئەو هاوکێشەیەیە کە ئێمە گەرەکمانە قسەوباسی لەسەر بکەین و بیکەینە یاساو رێسایەکی گرنگ لە ژیانی رۆژانەماندا.

هەر تاکێکی کۆمەڵگا جا لە هەر پلەوپایەو بەرپرسیارییەتییەکدابێت، دەبێ بەر لە هەموو شت هەست بە مەسئولیەت بەرامبەر ئەو ئەرکەی لە ئەستۆی دایە لە خۆیدا تۆختر بکاتەوەو برەوی پێ بدات، چونکە خوانەخواستە ئەگەر بە شێوەیەکی بێ موبالات مامەڵەمان لەگەڵ کارەکانمان کرد و گوێ پێنەدانانە لەگەڵی رۆیشتین و لەکەمو کورِی و ناتەواوی و خەلەلەکانمان نەپێچایەوە، ئەوە مانای وایە بەتاڵ بووینەتەوە لە هەست بەمەسئولییەتکردن بەرامبەر وردو درشتی ئەرك و مەهامەکانمان.

تاکەکانی کۆمەڵگا ئەگەر ئەو هەستەیان واتە هەستی لێپرسراویەتییان لە خۆیاندا هێنایەدی و بەو هەستەوەش رووبەڕوی کارو ئەرکەکانیان بوونەوە، ئەوا بێگومان لەبەرامبەر لاوازی و نزمی ئاستی ئەو ناوەندە ی کاری تیادا دەکات یان ناهۆشیاری و بێ توانایی ئەندامەکانی یاخود بوونی هەر قەیران وئاریشەو گرفتێك کە وەکو کۆسپێك دێتە بەردەم مومارەسەی ئەو کارو پیشەو پسپۆڕییەی هەیانە، بێگومان لەم حاڵەتەدا نیگەرانی دایاندەگرێ و هەر ئەم نیگەران بوونەش دەبێتە بەشێك لەژیانی ئەو تاکە، ئەمەش بەڵگەو گەواهی دلسۆزی و بەتەنگەوە چوون و پەرۆش بوونییەتی بۆ دۆزینەوەی رێگا چارەیەك بۆ دەربازبوون لەم قەیران و گرفتانەی کە کۆمەڵگاکەی یان ئەو کایەیەی کاری تیادا دەکات تێی کەوتووە.

سروشتی مرۆڤ وایە کە بەرامبەر هەر دیاردەیەکی نێگەتیڤ نیگەران بوو و خەمی لێ خوارد، ئەوا راستەوخۆ سەردەکێشێت بۆ بیرکردنەوەی بەردەوام و رامان و وردبوونەوەی بێ پسانەوە لە خودی دیاردەکەو ئینجا دوا بەدوای ئەمە هەوڵدان بۆ گەڕان بە دوای دۆزینەوەی چاکترین میکانیزم و ئالییەت بەمەبەستی نەهێشتن و بنەبڕکردنی یاخود چارەسەرکردنی یەکجارەکی ئەم دیاردەیە.

دیارە ئەم بیرکردنەوە بەردەوامەو گەیشتن بەو جۆرە میکانیزمانە بۆ دەرهێنانی کۆمەڵگا لەم تونێلە تاریکەو گەیشتن بە ئاسۆیەکی رووناك، خۆی لە خۆیدا خولقاندنی داهێنانە لەلایەن ئەو کەسەوە کەبەم رۆحییەتەوە کاری کردووە.

کەواتە لێرەدا بۆمان دەردەکەوێت ئێمە تا هەست بە مەسئولییەت نەکەیەن لە بەرامبەر هەرکارێك ئەوا گومانی تێدانییە لێی نیگەران نابین و بەهەندی هەڵناگرین و هەر بیریشی لێ ناکەینەوە، هەر کاتێکیش نیگەران بووین ئەوا ئۆتۆماتیکی پەل دەهاوێژین بۆ بیرکردنەوە لە خولقاندنی داهێنان و هێنانەکایەی شاکاری گەورەو مەزن. ئەمەش بێگومان ڕێگایەکی تەندروستە بۆ دەرباز بوون لە کۆت و بەندی دەق خواردن بە قاڵب و مۆدیلێکی بەسەرچوو، و گرتنەبەری میکانیزمێکی ترە کە ئەو پەڕی پێشکەوتن و لەبەرچاوگرتنی واقیعی پەرەسەندووی ژیانی کۆمەڵگای تیادا دەستەبەرکرابێت تا بەهۆیەوە بتوانرێت سەرجەمی تاکەکان بە ئاراستەیکی راست و دروست ببات بەڕێوە و مواکەبەی ئەو گۆڕانکاریی و پەرەسەندنانەی کە ئەمڕۆ جیهان بەخۆیەوە بینیویەتی بکات لە دۆزینەوەی میکانیزم و ئالیەتی گونجاو و پێشکەوتوو لە پێناو خزمەتکردنی زیاتر بە کۆمەڵگاو گەشەپێکردنی لەم رووەوە، لەبەرەنجامی ئەمەشدا خەروارێك لە داهێنان و ئەفراندنی گەورەو فرە مەزن دەهێنرێتەدی و وەرچەرخانێکی سەرسوڕهێنەر دەخولقێنرێت و داهاتوویێکی پڕشنگدار مسۆگەر دەبێت.

هەڵبەتە بە پیادەکردنی ئەم جۆرە مۆدیلەی کارکردن کەباسمان کرد دەتوانین کۆمەڵگایەکی سەردەمییانە بونیات بنێین کە ئیتر لە قەیرانی نامۆبوون و پەراوێزبوون بۆ هەتا هەتایی دەربازی ببێت و چیترلەو بازنە بەرتەسکەی خۆی نەخوولێتەوە و گینگل نەخوات.

یاسا ئاڵتونیەکانی نەهێشتنی شەرمنی

بەشی دووەم

زانا ناصح

حەوت ڕێنمایی سەرەکی بۆ نەهێشتن و کۆنترۆڵکردنی (شەرمنی)ت.

لەناوبردن و نەهێشتنی شەرمنی بەشێوەیەکی تەواوەتی پێویستی بە تەصمیم و ئیرادەیە، لە هەمان کاتتدا ڕێگاکانی گەشتن پێی پێویستی بە هەوڵ و ماندوبوونی زۆر نییە. پێش هەموو شتێك دەبێت ڕاستەوخۆ هەندێك ڕێنمایی سادە بەڵام بەهێز و کاریگەر جێبەجێبکەین، هەریەك لەم حەوت ڕێنماییە دەتوانێت بەس بێت لە دروستکردنی دەرەنجامێکی زۆر باش.

١- فێرببە گوێگرێکی زۆرباش: بیت لەگەڵ بەرامبەرەکەتدا بۆ ئەوەی تەرکیزی زۆرت لەسەر خۆت نەبێت.

کەسە شەرمنەکان زۆر نیگەرانن لە بوونی عادەتێکی خراپی خۆیان کە بریتی یە لە چاودێریکردنی خودی خۆیان لەو کاتانەدا کە دەکەونە ژێر کاریگەری کەسانی ترەوە، ئەم چاودێریکردنە بەردەوامەی خۆت وات لێدەکات کە هەمیشە ڕەخنە لە خۆت بگریت کاتێك قسە لەگەڵ کەسانی تردا دەکەیت.

چارەسەر:

فێربوونی باش گوێگرتن لەوانی تر: لەمەش گرنگتر ئەوەیە کە بەڕاستی گرنگی بدەیت بە گوێگرەکەت، ئەم کارانە وات لێدەکات زۆر تەرکیز نەخەیتە سەر هەڵس و کەوتەکانی خۆت بەمەش دەتوانیت لەناو هێز و توانایەکی زۆر جیاواز لەوەی خۆتدا خۆت بدۆزیتەوەو دوبارە بگەڕێیتەوە حاڵەتی ئاسایی خۆت. کەواتە بەدوور دەبیت لە چاودێریکردن و تەرکیز کردنە سەرخۆت، تەرکیزێك کە پڕە لە دودڵی لەسەر هەموو وردەکاریە بچوکەکان کە دونیایەکی تا ڕادەیەك فراوان داگیر دەکەن لە ناو جیهانی ناختدا.

لە لایەکی ترەوە، ئەوەشت بیر نەچێت هەروەکو هەموو جارێك بە ڕون و ئاشکرا وتومانە شەرمنی دەبێتە هۆی دروستکردنی حاڵەتی سترێس ی درێژخایەن کە بەڕاستی ئەمەش دەبێتە هۆی مەترسی دەرکەوتنی فشاری خوێن لە جەستەتدا.

(جیمس لینچ) لێکۆڵەر و نوسەری کتێبی (زمانی گوێگرتن) دوپاتی دەکاتەوە کە گوێگرتن لەکەسی بەرامبەر بەشێوەیەکی زۆر ورد دەبێتە هۆی دابەزینی فشاری خوێنت زۆر زیاتر لەو کاتانەی کە دڵت خۆشە بەوەی کە دواتر سەرەی تۆ دێت و قسە دەکەیت، لەبەر ئەوە ئەمە باشترین حاڵەتی شەرمنی یە.

کەواتە دەتوانین بڵێین فێربوونی

چۆنیەتی گوێگرتن لەکەسانی تر کاریکی باشە بۆ نەهێشتنی (شەرمنی)ت هەروەها بۆ تەندروستیشت.

٢- بە شێوەیەکی جوان ببە بە سەرمەشق

ئەنتۆنیۆ رۆبێنز شارەزاو پسپۆڕی ناوداری pln و نوسەری چەندین کتێب لەم بوارەدا پێشتر ئەوەی ئاشکرا کرد کەچۆن میتۆدێکی گەشەپێداوە بۆ وەزارەتی بەرگری ئەمەریکا (پنتاگۆن) کە تایبەتە بە باشترکردنی جۆری سەرکەوتنی نوخبە تیرۆریەکان، ئەڵبەتە بۆخۆی هیچ کاتێ نوخبەی تیرۆری نەبووە بەڵام چاودێرێکی ئەم کارەبووە.

بەچاودێریکردنێکی زۆر وردی کەمترین جوڵەی دەست و پێ یەکانی نوخبە تیرۆریەکان سەرکەوتبوو لە دەست نیشانکردنی جموجوڵە سەرکەوتوو راستەکان وە جموجوڵە هەڵەکانی نیشانە شکێنە. دواتر پرۆگرامێکی تەمرین کردنی بۆ ئامادەکردن کە تەئکید لەسەر جموجوڵە سەرکەوتوەکان دەکاتەوە.

بەم شێوەیەی خوارەوە دەست بکە بە لەناوبردنی (شەرمنی) یەکەت:-

چاودێری ئەو کەسانە بکە کە ئازاو چاونەترسن وە بارێکی کۆمەڵایەتی ئاسودەیان هەیە و دەتخەنە ژێر کاریگەری خۆیانەوە، لانی کەم هەڵس و کەوت و جموجوڵەکانیان لای خۆت یاداشت بکە.

لەهەمان کاتتدا، هەوڵبدە تێبگەیت لە سروشتی ئەو کارە عەقلی و عاتیفیانەی وا دەردەکەون رۆڵیان هەبێت لە نەهێشتنی ئەو ئازایەتیەی کە تۆ دودڵیت لە بەدەستهێنانی.

دواتر خۆت تێکەڵی ئەم کەسایەتیە بکە، جا سەیری ئەم کەسایەتیە بکە کە لە ناخی خۆتدایە.

لە کۆتایدا وا بێنە پێش چاوی خۆت کە لە داهاتویەکی دوور یان نزیک ئەم کەسە خۆتیت

٣- پشوو بدە بە خۆت لە رێگای هەناسەدانی قوڵەوە

پێش چەند ساڵێك، گەنجێکی زۆر شەرمن لەناو یەکێك لە باڵابەرەکاندا(مصعد)توشی سەرسوڕمانبوو کاتێك بەشێوەیەکی راستەوخۆو روبەڕو چاوی کەوت بە (بغیزیت باغدۆ) کەلە ئەوپەڕی جوانی و سەرنجراکیشدابوو (یەکێکە لە ئەکتەرە بەناوبانگەکانی فەرەنسا) وەرگێر).

بە زەردەخەنەیەکی سەرنج راکێشەوە پێی ووت " بەیانیت باش " " من ناوم بغیذیتە" ئەی تۆ؟

کورە گەنجەکە سور هەڵگەڕاو هەرچەند دەیویست شتێك بڵێت بەڵام لە کۆتایدا هەر ئەوەندەی توانی بڵێت " مننن نا"

ئەم گاڵتەو گەپە ئاساییە، بەهێزی حاڵەتی شەرم و ترس پیشان دەدات کە تیایدا دەتگەیەنێتە ناو قولایی شەرم و ترسەوە.بەڵام ئایا بە راستی لێرەدا چی روودەدات؟

لەپاش ئەم دیاردەیە شەرم و ترس چییە، دیاردەیەکی تەواو جەستەیی:جوڵەیەکی لە رادەبەدەری سیستمی عەصەبی ئاسایی، ئەم دیاردەیە کاری مێشك تێك دەدات و مێشکی بەئاگاو ساغ زۆر بە زویی دەکەوێتە ژێرکاریگەرییەوە.

بە فێربوونی چۆنیەتی زاڵبون بەسەر میکانیزمی زۆر دەقیقی جەستەیی دەتوانیت خۆت دوربخەیتەوە لە حاڵەتی شڵەژانی مێشك کە سەرچاوەکەی ترس و شەرمنیەکی نامەعقوڵ و بێ بنەمایە.

پراکتیزەکردنی هەناسەدانی قوڵ بەشێوەیەکی رێك و پێك چارەسەری ئەم دەردە دەکات، ئەم تەکنیك و کارە زۆر سادەیە:

لەسەر کورسیەکی فراوان و موریح دابنیشە.

خۆت بە ئاگا بهێنەرەوە لە رێی هەناسەدانەوە، هەناسە هەڵمژەو بیدەرەوە بەبێ ئەوەی هەوڵ بدەیت کۆنترۆڵی هەناسەدانەکەت بکەیت وە بیر لە هیچ شتێك مەکەرەوە.

کاتێك ئەم قۆناغەت بە سەرکەوتویی کۆنترۆڵ کرد،زۆر بە وردی هۆش و ئاگات بخەرە سەر جوڵەی هەناسەدانت لەخوار کەمەرتەوە،زۆر بەئاگابە لەسەر ئەم ریتمە هێواش و قوڵە.

لەیەکەم ساتتدا، ئەم تەکنیکە ئەنجام بدە بەبێ هیچ جوڵەیەك، دواتر هەوڵبدە لەهەموو حاڵەتەکانی تردا هەمان کار دوبارە بکەیتەوە پێش ئەوەی دڵت دەست بە پەلەپەل و لێدان بکات، ئەم کارە ئەنجام بدە هەروەها لە کاتی نارەحەت و ئەو کاتانەشی توشی پەشۆکان دەبیت.

٤- سەیرکردنەوەی پەروەردەی وەرگیراو.

ئەم حاڵە تایبەتە بەو کەسانەی کە لە ناوەندێکی کۆمەڵایەتی شەرمندا لە دایك بوون.

ئێستا ئێمە دەگەینە قۆناغێکی زۆر قورس، لەبەرئەوەی قسەکە لەسەر دوبارە گەڕانەوەیە بۆ کەمێك لەو پەیوەندیەی کە دەتبەستێتەوە بە دایك و باوکتەوە (جا ئەم دایك و باوکە زیندوبن یان مردوو).

هوشیاری زۆر بەبەراورد لەگەڵ شێوازی پەروەردەکردنەکەت زۆر گرنگە بۆ ئەوەی زۆر بەجوانی کێشەکانت دەربکەوێت.

بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە بیرێك لەم پرسیارانەی خوارەوە بکەرەوە:

دایك و باوکتان پێشتر یان ئێستا شەرمن بوون؟

دایك و باوك، ئاستەنگی قورسیان بۆت دروست کردووە لە دەربڕینی هەستە سروشتیەکانت یاخود بە پێچەوانەوە؟

دایك و باوك تۆیان بەشێوەیەکی خوارئاسایی (هەڕەمەکی) پەروەردەکردووە: گرنگیان پێنەداویت و لە نرخی راستەقینەتیان کەمکردۆتەوە؟

ئێستا لەسەر کورسیەکی فراوان و موریح دابنیشە، بۆچەند خولەکێك بەشێوەیەکی قوڵ بیر لەو پرسیارانە بکەرەوە. لێرەدا شتێکی گرنگە داوای لێبوردن لە دایك و باوکت بکەیت بەڵام

نابێت ببێتە ڕێگریش لەبەردەم ویستی چاکسازیەکی گەورە لەمێشك و خەیاڵتدا.

دواتر چاوەکانت لێك بنێ (ئەگەر پێشتر ئەم کارەت نەکردووە) و بەمشێوەیەی خوارەوە دەست بەکاربە:

پشوو بدە بەخۆت لە ڕێگەی هەناسەدانی قوڵەوە،هەروەك لەسەرەوەدا ڕونکراوەتەوە.

لێکۆڵینەوەیەکی ورد بکە لەسەر یادەوەریە کۆنەکانت وە هەوڵبدە بزانە لە کوێدا شەرم و ترسەکانت بەشێوەیەکی زەق و دیار دەرکەوتوون.

کاتێك تەرخان بکە بۆ چاودێریکردن و گەشەسەندنی شەرمنیەکەت هاوتەریب لەگەڵ گەورەبوونی خۆت تا ئەمڕۆ.

جارێکی تر خۆت سەرگەرم بکە لەناو ژیانی ڕابردوتدا هەوڵبدە یەکێك لەو یادەوەریانەی کە تیایدا نەترساویت و شەرمن نەبویت بهێنەرەوە پێش چاوی خۆت، بەدڵنیاییەوە یادەوەرییەك هەر هەیە وە ئەگەر هەر نییە ئەوا بیر لەو وێنەی ئەو کەسایەتیە بکەرەوە کە حەزدەکەیت وابیت.

لێرە بەدواوە هەمان هەنگاوەکانی پێشوو ئەنجام بدەرەوە و خۆت ببەرەوە بۆ ئەو ساتانەی کە زۆر ناخۆش و نارەحەت و خەفەتاوی بوون بۆتو بەهۆی شەرمنیەکەتەوە بەڵام ئەمجارەیان زۆر ئازایانە بەشێوەیەك وەیادیان بهێنەرەوە کە بتگەیەنێتە شوێن و جێگایەك ڕێگری و بەربەستە خێزانیەکان تیایدا کەمتر بێت.

ڕێگە بەخۆت مەدە کە شەرمن بیت بەو ڕادەیەی کە پێویستە،ئەوەی لێرەدا گرنگە ئەوەیە زۆر نەکەویتە ژێر کاریگەری شەرم و ترسەوە.

٥- گۆڕانکاریەکانت بهێنەرەوە پێش چاوت.

هەروەك لە خاڵی (٣) دا ئاماژەمان پێداوە چۆن پشوو بە خۆت دەدەیت لە ڕێگای هەناسەدانی قوڵەوە،ئەم کارە جارێکی تر لێرەدا دوبارە بکەرەوە.

لەدوای ئەوەی لەڕوی جەستەییەوە پشووت دا بە خۆت، هەندێك کات بچۆرە خەیاڵەوەو وابینە پێش چاوی خۆت کەلەناو بارودۆخە قورسەکانی وەك: کۆبونەوەی کۆمەڵایەتی، چاوپێکەوتنی کەسێکی نەناسراو لەناو ڕێگادا، خۆناساندن بە کەسی غەریب و نەناسراو، چاوپێکەوتن لەگەڵ فەرمانبەرێك یان ڕۆژنامەنوسێك، گفتوگۆکردن... دێیت و دەچیت و سەرگەرمیت.

قۆناغی ئیختیاری بۆئەوکاتەی کە ئامادەییت هەیە.

کاتێك بەباشی کۆنترۆڵی خاڵی یەکەم تا چوارەم دەکەیت،ئەوکاتە جێبەجێشیان دەکەیت. ئەوەبزانە لەیەکەم هەوڵدانتدا کەمێك توشی ئازار و نارەحەتی دەبیت،بۆیە ئەو کاتەی کە ئامادەبویت ئاگاداری خۆتبە.

ئێستا خۆت دەبینیت کە حاڵەت و بارودۆخەکە قورس و گرانە تەنانەت بۆ کەسی (ئاسایی) یش

ئەگەر ئامادەیت ئەوە سەرەتا هەنگاوە ساناو سادەکان جێ بەجێ بکە بۆ ئەوەی کەمێك متمانەبەخۆبونت بۆ دروست ببێت.

٦- دەرمانی گیایی بەکاربهێنە.

بەکارهێنانی دەرمانی گیایی تەکنیکێکی تری زۆرباشە بەومەرجەی پشت ئەستور بێت بە تەکنیکە چالاکەکانی بەکارهێنان.

ئەو دەرمانە گیایانەی کە ئێمە لێرەدا پێشنیاری دەکەین بەشێوەیەکی سەرەکی لەپێناوی هێورکردنەوەی سیستمی عەصەبی ئێوەدایە.

ڤالێریانا (Valerianaofficinalis)

دەرمانێکی زۆربەناوبانگە بۆ کارئاسانی کرداری خەوتن بەکاردێ،هەروەها ناوێکی تریشی هەیە ئەویش (ڤالیۆم)ە کەلە ڕۆژدا بەکاردەهێنرێت و ترس و نیگەرانیەکانتان کەم دەکاتەوە

بڕی بەکارهێنان: ٣٠-٥ دانە یان قەترە بەپێی پێویستی

کاتاریا (Nepatacataria L.)

ئەم جۆرەیان بەتایبەت بەکاردێ بۆ ئەو منداڵانەی کە توانای تەرکیزکردنیان نییە لە قوتابخانەدا،ئەم دەرمانە یارمەتیدەرێکی باش دەبێت بۆتان کاتێك کە عەقڵ و مێشکتان توشی شێواوی و جەنجاڵی دەبێت. هەروەها دەشتوانرێت کەمێك وەك دەرمانی خەولێخستن بەکاربهێنرێت

بڕی بەکارهێنان: ٣٠-٥ دانە یان قەترە بەپێی پێویستی

٧- هەنگاو بە هەنگاو بڕۆ بەبێ ئەوەی کێشەکانت زەق بکەیتەوە

ئایا بەڕاستی بڕیارتداوە کە کێشەکانت وەلاوە بنێیت؟ بەڵام ئاگاداربە: بەویستی زۆری کارکردنیشەوە هەر توشی خاوبونەوەو دابڕان دەبیت لە پەرەپێدانی کەسایەتی خۆت.

خۆبەکەم بینین واپلیکردویت کە بڵێیت هیچ چارەسەرێك نەماوە جگەلە بەردەوامیدان بەو میکانیزمانەی کە بیرکردنەوە وردوقوڵەکانی بەستراو بە شەرمنیەوە دروست دەکەن.

بە پێچەوانەوە، ئەوە بە قبوڵکردن و دانپێدانانی شەرم و ترسەکەتە کە دەتوانیت بەرگی ترس و شەرم فڕێ بدەیت.

هەروەها ئەگەر سەیربکەین کە چۆن بەرگی شەرم (شەرمێکی کەم) دەتوانێت جەزابیەتیش ببەخشێتە هەندێك لە خەڵکی.هەندێك لە کەسە بەناوبانگەکان بەسیفەتی شەرمنییانەوە ناسراون، ئەمەش ژینگەو کەش وهەوایەك دەخوڵقێنێت کە وامان لێدەکات زۆربەی کات نمونەیی دەربکەوین.

هەندێك جۆری شەرم و ترس هەر دەمێنێت و بونی دەبێت لەپاش هەوڵێکی زۆریش بۆ لەناوبردنی،ئەمە جێگای مەترسی نییە، گرنگ ئەوەیە کە ئەم ترس و شەرمە کۆنترۆڵت نەکات و نەتخاتە ژێر کاریگەری خۆیەوە.

ترسی کۆمەڵایەتی*

حازم عەلی

ترسی کۆمەڵایەتی:

بریتیە لە ترسێك یان دڵەراوکێیەکی نەگونجاو تاك هەستی پێدەکات کاتێك ڕووبەڕووی بارێکی کۆمەڵایەتی دەبێتەوە کە لەلایەن کەسانی ترەوە چاودێری دەکرێ یان ڕەخنەی لێدەگیرێت، یان ڕەنگە ڕەخنەی لێبگیرێت، هەندێکجار ترسێکی بێ بنەمایە و تاك لە هزری خۆیدا دروستی دەکات بەوەی لەلایەن تاکەکانی ترەوە چاودێری دەکرێت و ڕووبەڕووی بارودۆخێکی نەخوازاو دەبێتەوە کە بەخراپ کاریگەری دەبێت لەسەر کەسایەتی، هەندێکجاریش لەئەنجامی ئەزموونی پێشوەختە دەترسێت لە بارە کۆمەڵایەتیەکان، بۆیە کاتێك دەچێتە ناو کۆمەڵ و شوێنە قەرەباڵغ و گشتیەکان توشی گرژی و نارەحەتی دەروونی دەبێت و دەیەوێت بەخێرایی ئەو شوێنە جێ بهێڵێت.

دەرونناسان و کۆمەڵناسان لەو بڕوایەدان کە مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتیە و ناتوانێت بەبێ کۆمەڵ و دامودەزگاکانی ژیانی ئاسایی بژیت، بەڵکو پێویستی بە پەیوەندی کۆمەڵایەتی بەردەوام و کۆنتاکتی بەردەوام هەیە لەگەڵ تاکەکانی دیکە لەپێناو بەردەوامبوونی ژیانی و تێرکردنی پێداویستیە هەمەچەشنەکانی، بەڵام کاتێك بەهۆیەك توشی ترس دەبێت لە کۆمەڵ و تاکەکان ناتوانێت بەشێوەیەکی ئاسایی ژیان بکات و کاریگەری نێگەتیڤ لەچەشنی نەگونجان و گۆشەگیری و دابیننەکردنی پێویستیەکان و دڵەراوکێ و نادڵنیایی و متمانە بەخۆبوون لە سەری بەجێدەهێڵێت، بەپێی پەیمانگای نیشتمانی بۆ تەندروستی دەروونی لە ئەمریکا نزیکەی ٣،٧ی دانیشتوانی ئەمریکا کە تەمەنیان لەنێوان ١٨-٥٤ ساڵیدایە ترسی کۆمەڵایەتیان هەیە کە نزیکەی ٥ ملیۆن هاوڵاتی دەکات، زۆربەی توێژینەوەکانیش ئاماژە بەوەدەکەن لە مێینەدا زیاترە وەك لە نێرینە، ئەمەش دەشێت بەهۆی کۆنتاکتی بەردەوامی ڕەگەزی نێربێت لەگەڵ کۆمەڵ و تاکەکان زیاتر لە ڕەگەزی مێ.

هۆیەکانی ترسی کۆمەڵایەتی

گەلێك هۆی دەروونی و کۆمەڵایەتی و پەروەردەیی و بایۆلۆجی کاریگەری هەیە لەدروستبوونی لەوانە: پەروەردەی هەڵەی منداڵ بە نازداربەخێوکردن یان لێدان و سوکایەتی پێکردن و گۆشەگیرکردنی، یانیش ترساندنی بەحکایەتی تۆقاندن و دێو و شەولەبان و هەر ترساندنێکی تر کە دایکوباوکان بۆ بێدەنگکردن و ترساندنی منداڵەکانیان بەکاری دەهێنن، هەروەها حساب بۆنەکردن لەلایەن دایکوباکەوە بۆ منداڵ و گوێلێنەگرتن و هاورێیەتی نەکردنی و بەهەندوەرنەگرتنی بۆچوونەکانی و سوکایەتی پێکردنی ئەمەش وا لەمنداڵ دەکات لە نزیکترین کەسەکانی خۆی دڵنیانەبێت و تێکەڵاویان نەبێت ئەی چۆن لەگەڵ کەسانی دەرەوەی خێزانەکەی تێکەڵاودەبێت و لێیان دڵنیادەبێت، هۆکارێکی دیکە بەسەرهاتی ناخۆشە لەسەرەتای تەمەن، تاك بۆ

لەبیربردنەوەی ئەم بەسەرهات و رووداوە ناخۆشە هەوڵی خەفەکردن و نەهێشتنی دەدات لەلایەنی هەستی و رەوانەکردنی بۆ لایەنی نەستی، بەمەش بەردەوام ئەم بەسەرهاتە لەگەڵیدا دەژییت و هەرکاتێك دەرفەتی گونجاوی بۆ دروستبوو دەگەرێتەوە لایەنی هەستی و بەبیر تاك دێتەوە و توشی ئازار و نارەحەتیەکی زۆری دەکات، بەمەش سڵ دەکاتەوە لەتێکەڵبوون لەگەڵ تاکەکانی ناوکۆمەڵ لەپێناوی دروستنەبوونی بار و بەسەرهاتی هاوشێوەی یەکەمجاری کە ژیانی ئاسایی لێشێواندووە، هۆکارێکی دیکە بریتیە لە کاریگەری بۆماوە بەشێوەیەك (لە دووانەی دوو زەردێنە لە ١٥٪ و یەك زەردێنە ٢٥٪) زیاتر دەرفەتی توشبوونیان هەیە لە تاکەکانی دیکە، سەرەرای کاریگەری ناهاوسەنگی لە ئاستی سیرۆتۆنین و دۆپامین و گاما ئەمینۆ بیوتاریك ئەسید.

نیشانەکانی:

ترسی کۆمەڵایەتی دەشێ بۆ هەندێك باری کۆمەڵایەتی دیاریکراو بێ یان گشتگیربێ بۆ زۆربەی بارەکۆمەڵایەتیەکان وەك قسەکردن لەنێوخەڵك، لێدوان بۆ کەناڵەکانی راگەیاندن، چاوپێکەوتنی خەڵکی نامۆ، بەخێرهاتنکردنی میوان، نانخواردن لەشوێنی گشتی، یان هەر بارێکی دیکەی هاوشێوە کە رووبەرووبونەوەی تێدابێت و لە ئەنجامەکەی بترسێت.

دەتوانین گرنگترین نیشانەکان بەم شێوەیە دیاری بکەین:

دڵەکوتێ، خێرالێدانی دڵ،سنگ ئێشە، نارەحەتی هەناسەدان، هەستکردن بە قورگ گیران و خنکان، دەم وشك بوون، ئارەقەکردنەوە، هێڵنج هاتن، ئازار لەناوچەی سك، دەموچاو و روومەت زەرد هەڵگەران، دەست و قاچ لەرزین، سڕبوونی دەمارەکان، زوو زوو میزکردن، سەرگێژبوون، زیادبوونی پاڵەپەستۆی خوێن، دڵتەنگی، هەستکردن بە چاودێری، حەزکردن بە بەجێهێشتنی ئەو شوێنە زۆر بەخێرایی.

کاریگەریە خراپەکانی ترسی کۆمەڵایەتی

١. دووركەوتنەوە لە کۆڕ و کۆبوونەوە و چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان.

٢. لەئەنجامی ترسی زۆر و شکاندنەوە و سوکایەتی پێکردنی، شەرم دەکات و جورئەتی نیە داوای مافەکانی بکات، بەمەش زۆرجار بێبەش دەبێت لەو مافانەی هەیەتی و کاتێ پێشێل دەکرێن توانای رووبەرووونەوەی نیە.

٣. سنووورداری خوێندن یان کارکردن، بەهۆی ترسی بەردەوامیەوە ناتوانێت بەردەوام بێت بەمەش زیان بەخوێندن و کارەکەی دەگەیەنێت.

٤. بەکارهێنانی مەی و ماددە هۆشبەرەکان بۆ زاڵبوون بەسەر حاڵەتەکەدا، بەڵام سات بەسات خراپتر دەبێت و گیروْدەی زیانەکانی ئەم مادانەش دەبێ.

٥. بەهۆی دورکەوتنەوەیان لەکۆمەڵ و جیهانی واقعی، جیهانێکی خەیاڵی و نمونەیی دروست دەکات و لەگەڵیدا دەژی، بەمەش توشی گۆشەگیری کۆمەڵایەتی دەبێت و لەکاتی چارەسەرکردنی بەئاستەم لەگەڵ جیهانی واقعی رادێتەوە.

٦. نزیکەی ٣٤٪ بیری خۆکوژیان هەیە و ١٢٪ هەوڵی خۆکوژیان هەیە، هەروەها هەندێکجار هاوشانە لەگەڵ نەخۆشی دەروونی دیکە لەوانە ٢٠٪-٣٠٪یان خەمۆکیان هەیە و ٣٤٪ حاڵەتی وەسواسیان هەیە، بەشێوەیەکی گشتی ٨٠٪یان جگە لە ترسی کۆمەڵایەتی حاڵەتێکی دروونی تریان هەیە.

ترس و شەرم:

زۆر گرنگە ترسی کۆمەڵایەتی لەشەرم کردن جیابکەینەوە ئەویش بەوەی شەرم کردن کاتێك رووددەدات کە پەیوەندی بکەی بەخەڵکیەوە بەڵام ترس لەوکاتە و تەنانەت لەکاتی چاوەروانی بۆ پەیوەندی کردنیشدا رووددەدات، شەرم هۆکارەکەی دەروونیە بەڵام ترس هۆکارەکەی دەروونی و کیمیایی و کۆمەڵایەتیشە، چارەسەری شەرم بەرێنمایی دەروونی دەبێت بەڵام ترس بە رێنمایی و دەرمان، لەحاڵەتی شەرمدا تۆقین روونادات، بەڵام لەترسدا رەنگە روودبدات.

چارەسەر:

بەرلە چارەسەر پێویستە رێوشوێنەکانی خۆپاراستن بگیرێنەبەر، دایکان و باوکان ئاگاداری منداڵەکانیان بن و پەروەردەیەکی میانرەوانە و دروستیان بدەن و هاوکاریان بن لە پەرەپێدانی تواناکانیان و بەچاوی نزم و سوك سەیرنەکردنیان، وە نەشکاندنەوە و گاڵتەپێنەکردنیان لەناو هاورێکانیان و خەڵکدا، هەروەها گرنگە خێزان پاڵپشتی ئەندامەکانی بکات لەهەر بارێکی ناجێگیری تەندروستی و دەروونی و کۆمەڵایەتی.

دەکرێت بەم رێگایانەی خوارەوە توشبوانی ترسی کۆمەڵایەتی چارەسەر بکرێن:

١. چارەسەری سلوکی(رەفتاری). (بردنی بۆ ناو کۆمەڵ و شوێنە گشتی و قەرەباڵغەکان بە تدریجی و پلە بە پلە)

٢. چارەسەری عەقڵی هەڵچوونی. (هەوڵدان بۆ گۆرینی بیروبۆچوونی ناراست و بیرکردنەوەی نامەتیقی سەبارەت بە تاکەکان و کۆمەڵ و شوێنە گشتیەکان)

٣. راهێنان لەسەر چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان.

٤. تەکنیکی چارەسەرکردنی دڵراوکێ.

٥. بەکارهێنانی دەرمان بۆماوەیەکی دیاریکراو لەژێر چاودێری پزیشکدا.

*هەندێکجار فۆبیا لە شوێنی ترس بەکاردەهێنرێت، فۆبیا واتە تۆقین یان ترسێکی نا ئاسایی، لەوانەیە هەندێکجار کەسەکە ترسێکی ئاسایی هەبێت و بە هێندێك رێنمایی بارودۆخەکە ئاسایی ببێتەوە و نەگاتە حاڵەتی تۆقین و ترسانی تەواوەتی لەکۆمەڵ و دامودزگاکانی بۆیە راستترە جیاوازی بکرێت لەنێوان فۆبیا و ترسدا.

سەرچاوەکان:

ئەفرام محمد حسن، نەخۆشیە دەروونیەکان، چاپخانەی ئاوێنە، چ٢، ٢٠٠٩

کەریم شەریف قەرەچەتانی، نەخۆشی و گرفتە دەروونی و کۆمەڵایەتیەکان، چاپخانەی پەیوەند-سلێمانی،چ٢٠١٠،٢

پێنج خاڵ کە ئەتوانێت کارەکەتان لە ناو بەرێت

ناصح بەرزنجی

- دوور کەوتنەوە لە خێرایی تەکنیکی.

کاتێك کە ڕاهێنانەکانی بەرگری بوونی نەبێت، ناچاریت کە بە ڕێگە و ڕەوشی خۆت کار بکەی، لێرەدایە کە کارەکە دژوار ئەبێت، لە هەندێك بابەتدا توانای دابینکردنی تێچوونی ڕاهێنانی بوونی نیە و ناچاریت زانینی خۆت بپارێزیت، لە زۆر بابەتدا هەوڵ ئەدەی تا بزانیت لە زەمینەی کارەکەتان چ هەواڵێك هەیە. ئەتوانیت نیوەی ڕۆژەکە لە خۆتاندا سەرف بکەن و هەواڵی گرنگیشتان مەبەست بیت، هەڵبەتە ئەگەر پێویستت بە سوود وەرگرتن لە تەکنۆلۆجی تایبەت هەیە پێویستە زیاتر لە پێداچونەوەی هەواڵ سەرگەرم بیت و کاتێکی زیاتری بۆ تەرخان بکەیت.

- زیان گەیاندن بە لەش کە چی دی توانای کارکردن لە تۆ ئەگرێت.

یەکێك لە خراپترین ڕوداوێك کە ئەتوانێت ڕوبدات لە دەستدانی سەلامەتیە، ئەگەر کارمەند بن زۆر سەختە و دوچاری کەمی دەرامەت دەبن و ئەم کێشەیە بە زۆربوونی تێچوونی پزیشکی زیاد دەبێت، کاتێك کە کەسەکە گەنجە، ئاسایی گرنگی بەم بابەتە نادات تا کاتێك کە کێشەیەکی جیدی ڕووبەڕووی دەبێتەوە.

دڵەڕاوکێ، کاژێری درێژ لە بەردەم کۆمپیوتەر دانیشتن و کەمی چالاکی فیزیکی لەو پرۆژانەی ئەبینرێن هۆی ئەو زیانانەیە کە دوچاری دەبن، کاتێك بۆ خۆتان کار ئەکەن وەستان و وازهێنان لە کار زۆر دژوارە چونکە ئەنگیزەی ئەوەتان هەیە کە هەرچی زووە پرۆژەکە تەواو بکەن و پارەکەی وەربگرن، بەڵام ئەگەر تێچوونی ئەم کارە سەلامەتیتان بێت ئەنجامدانی ئەم کارە تەواو بێ مانایە، پێویستە کاتی وەستان و پشوو فێرببن، پێش ئەوەی کار زیانمان پێ بگەیەنێت.

- کار بۆ بە دەستهێنانی پارە و لە دەستدانی شارەزایی...

لە ڕاستیدا کاتێك کە بۆ کۆمپانیا یان دەزگایەك کار ئەکەن، کێشەکە زیاتر ئەبێت چونکە کارێك ئەکەن کە بە ئێوە دراوە و پسپۆری ئێوەیە، کاتێك کە خۆتان خاوەن کار و ئازاد بن خۆتان بڕیار ئەدەن کە کامە پرۆژە ئەنجام بدەن، کاتێك کە هاوسەنگی نێوان پرۆژە کانسڵ بووەکان و پرۆژە گرنگەکان ڕانەگرن زۆرتر بەرەو لارێ ئەچن!

کاتێك کە تەنها بۆ پارە کار ئەکەن و هیچ هەستێکتان نیە بۆ ئەو پرۆژەیەی کە نیشاندەری تواناکانتانە، تەنها کاتەکە گرنگی هەیە، پێش ئەوەی تواناکانی خۆتان لە دەست بدەن ئیقدامێك بکەن. ئەنجامی ئەم کارە زۆر ئاسانە ئەوەی کە کارێك هەمیشە بە شێوەی ڕۆتین ئەنجام بدەن نیسبەت بە کارێك کە کۆمەڵێك لە تواناکان و هێزی ئێوەی تێدایە، هەڵبەتە ئەنجامی ئەم کارە بە شێوەیەك کە کۆنترۆڵ نەکرێت جۆرێکە لە خۆکوشتن.

- تێکەڵبوونی پرسە کەسیەکان لەگەڵ کار...

پرسە کەسیەکان، ڕێگری و لێدانێکی گەورە بە خاوەنکار ئەگەیەنێت، کاتێك کە لە ماڵەوە کار ئەکەن، لە تیۆری کات، کاتێکی زیاترت لە بەردەستدایە تا لەگەڵ خێزان بەسەری بەریت لە هەندێك حاڵەتدا وەکو شمشێری دوو لایە، کاتێك لە ماڵەوەی ئەندامانی خێزان وا بیر ئەکەنەوە کە لە سەر کاریت، کەواتە لە هەر شوێن و مەکانێك مایەی زەحمەت و پەرێشانی دێتە ئاراوە.

هەندێك جار وتنی ئەوەی کە کارە سادە و ڕۆژانەکەی کەسانێك کە خۆشتان ئەوێن کێشە بۆ کارەکەی ئێوە دروست ئەکات، ئەوەی کە هەندێك کەس لە دەوروبەری ماڵەوە نوسینگەیەك بە کرێ ئەگرن کە زیاتر لە بری کارەکەی لە ماڵەوەیە یاخود زوربەی کات لە تەلەفۆن پەیوەندی پێوە ئەکەن و داوکاریان هەیە، تەنها ڕێگە چارە ئەوەیە کە بە هێز و بە ڕاشکاوی (نە) ووتن فێربن بەوانەی کە بارودوخی ئێوە دەرك ناکەن تەنانەت لە کاتێکدا تۆ لە پشوودا نیت و سەرگەرمی کاریت بۆیان ڕوون بکەنەوە کە چ باسە؟

- ئیشوکاری نادروست و بڕیاری هەڵە...

کاتێك کە بۆ کەسێك کار ئەکەن، ئاسایی ڕووبەڕوی ڕەوندی بڕیاردانی دارایی نابنەوە بە واتای کە نیازێك نیە کە ڕووبەڕووی ئەنجامی بڕیارە هەڵەکان ببنەوە، بەڵام ئەگەر لەمبارەیەوە بڕیارێکی نادروست دەربکرێت ژیانی پیشەیی نابود ئەکات، زۆر دژوارە کە کاتێك ئەتوانرێت لە هەڵەکان وانە فێربین، بە پێچەوانە دوبارە لە تەڵەی بڕیارە نادروستەکان گرفتار دەبین، لە بارەی پارەیەك کە پەیدای ئەکەن بە ڕاستی بڕیار بدەن.

نووسینی: عبدالقادر حسین

پارێزکاری بەهای بەرز بەختەوەرن

دیاردەو ڕوداوگەلێك هەن، بەڕواڵەت سەرنج ڕاکێشن، بەڵام بۆتە بەشێك لە ژیانی زۆربەی گەنجەکان، ئەم دیاردانە بریتییە لە تێکەڵاوبوونی ئەو کوڕو کچانەی زۆربەی سنوورە پاکەکان دەشکێنن، بەهای ئەم تێکەڵاویە چەندە جێگەی بایەخە لای ڕێکخەرانی، بە تایبەتی چینی قوتابیان و مامۆستایان، ئەوان خۆیان بڕیاریان لەسەر داوە، بۆیە دەبێ بەرپرسیاریەتەکەی لە ئەستۆ بگرن، هەندێ لە گەنجان بەئاواتی چێژوەرگرتنن لەم تێکەڵاویە، ئەو ئازارەی لە داهاتووش ڕووبەڕوویان دەبێتەوە، دەبێ بەچاکی بیچێژن، بەڵام بێئاگان یان خۆیان دەرگای بیرکردنەوەی دروستیان داخستووەو لەسەرەنجامەکەی بێخەبەرن!

گەنجانێکیش هەن، پارێزکاری دڵیانن، بەهێزی ئاوەزو ژیریان سنوورەکانی پەروەردگار دەپارێزن، بۆ ئەوەی لەبەختەوەری دانەبڕێن، ئەم گەنج و لاوە دڵگەرمانە، ناهێڵن کارەکانیان جگە لەفلتەرێکی پاك و سنوورێك کەپەروەردگار دایناوە تێبپەڕن، ڕێگە بەمەرامی ئارەزووبازان نادەن، کە بیرکردنەوە پوچەکانیان ببێتە تاریکی ڕێگەی ژیانیان، ئەو گەنجە دڵ پڕ بڕوایانە پارێزکارێکی بێوێنەن، چونکە ئەو ژینگەی لای ئەوان پێویستە پارێزگاری لێبکرێت، پێویستە ئاگاداری کوچەو کۆڵانەکانی بێت، بریتییە لە ژینگەی دڵیان!

بەڵام بەداخەوە! گەر ژینگەی دڵ ناڵەبارو پیس بێت، ئەوا بێبەشە لەخۆشەویستی پاك، بۆیە خاوەنی ئەم جۆرە دڵانە لەبەرگ و ڕواڵەتدا مرۆڤن و لەناوەڕۆکی ناخیدا شێوەیان لە گورگ دەچێت، چونکە ئەم جۆرە گەنجانە کاتێك ناتوانن ئافرەتێك بکەنە نێچیرو داوی خۆیان، زیاتر دڕەندەترو ستەمکارتر پیلان دادەڕێژن و مامەڵە دەکەن، بۆیە ناوەستن تا ئافرەتێك لە گوڕی شادی و خۆشی و لاوێتیدا، ئاواتی مەرگی پێدەخوازن، بەم ناخە ناحەزەیان خۆیان بەفێرخواز دەزانن، دواتر دەیانەوێ ببن بەچاودێرو مامۆستای نەوە پاکەکانمان.

بوون بەقوتابی و فێربوونی زانست، بەهرەو خەڵاتێکە کەم کەس ڕێزی دەگرێت و بە پاداشتی پەروەردگاری دەزانێت، بۆیە ئەم جۆرە گەنجانە لەئاست بەخششەکانی پەروەردگار سپڵەن و بێڕێزی دەنوێنن، لە مرۆڤ بوون دەرچوون، بۆیە چاویان لەئاست حەرامدا تیژکردووە، دەبێ ئەو ڕۆژە کەی بێ؟ کە ناخەزان و ئارەزووبازان بڵێن ئیدی تاکەی بەهای ڕاستەقینەی مرۆڤمان شێواندووەو لە ئاژەڵ خراپتر مامەڵە دەکەین!!

ئەو کاتە گەورەیی بەها بەرزەکانی ژیان نرخیان نامێنێت کە سەرەنجامی کاری کەسانێك، ویژدانی مرۆڤە پاکەکان ئازاربدات، گریان لەگەرویان بتاسێنێت، فرمێسك لەچاوەکانیان بڕژێنێت، مافی خۆیانە مرۆڤە پاکەکان بگرین، چوون بەبەرچاویان بەرزترین بەها کە خۆشەویستییە، بێ ڕێزی بەرامبەر دەکرێت و کاڵ دەبێتەوە، بۆیە داوا لەپەروەردگار دەکەین، بمانهێنێتە ئەو ڕیزەی کەلەسۆزو بەزەیی خۆی بەهرەوەری کردوون.

پێویستە لەسەرەتاوە نەوەکانمان فێری خوڕەوشتی بەرزبکەین، فێری خۆشەویستی پاکیان بکەین، لێرەوە ڕوودەکەینە دایکان و خوشکان و پێیان دەڵێین، ئاواتی موسوڵمانە پاکەکان بۆ ئێوەی ئافرەت ئەوەیە، ئێوە پەروەرشیارو بنیاتنەری دیارییە بێ وێنەکەی پەروەردگارن، ئێوە شایستەترینن، بۆ پەروەردەکردنی ئەو منداڵەی لەگەڵ جوانیەکەیدا خاوەن ناخێکی پاك و بێگەردە، بۆیە داواکارین لە ئێوە، ناخی ئەم گەوهەرە بەگیانتان بپارێزن و نەهێڵن ئارەزووبازی یەخەی پێبگرێت و لەدەست دەربچێت.

ئەوکات تۆ دەبیتە ئەو شێرە ژنەی وەك پاڵەوانێك دەردەکەوی و دێیتە مەیدان، چوون تۆ بەم جۆرە نەوەیەك پەروەردە دەکەیت، سەدان کەس لەناخە پاڵەوان و پاکەکەی وانە وەردەگرن، ئەوانیش هەست بەبوون و هێزی پاکی خۆیان دەکەن.

بێگومان ئەمەش گەورەیی پەیامی ئیسلامە، کەهەردەم دڵە پاکەکان میوانداری لێکردنی بەشایستە دەزانن، هەرگیز حەزناکەن ئەم میوانە ماڵئاواییان لێبکات، ئەوە مرۆڤەکانن ڕێزی ناگرن و بەدەری دەنێن لەنێو دڵ، بۆیە ئێستا ئەو بێنازە!!

ڕۆژگارێك دڵی کەسانێك هەڵگری ئەم پەیامە ناوازەیە بوو، بۆیە ئەوان بەهێزبوون، ئازابوون، بوێربوون، ناخۆشی و ئازاری ژیان بۆ ئەوان هۆکاری بەختەوەری بوو نەك زەحمەت، بۆیە لەسایەی دڵە پاکەکان گشت مرۆڤەکان ئاسوودەبوون.

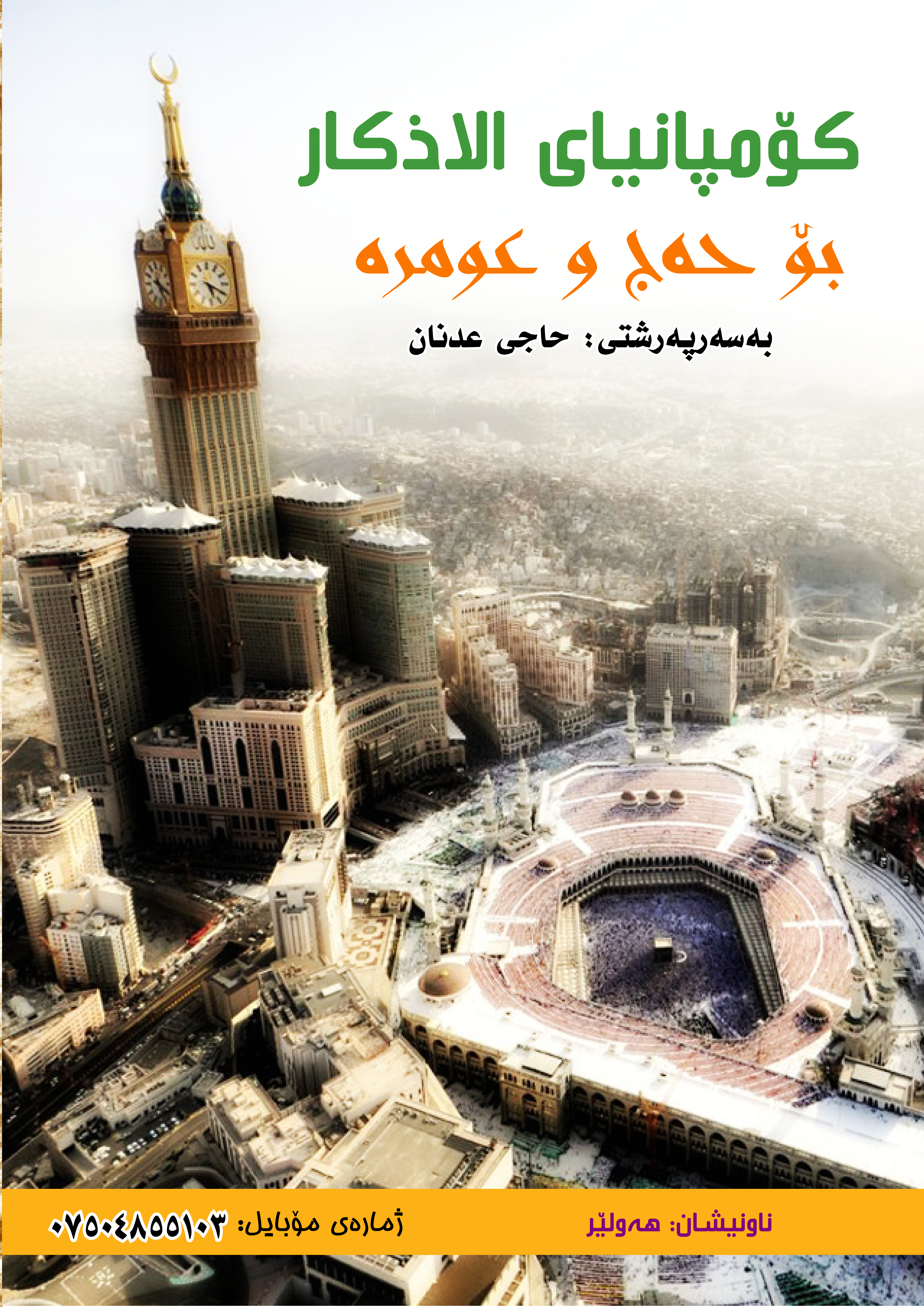
خاوەنی کلیلی خۆت بە

بەڵێن ئەنوەر

ڕوبەڕوبونەوەمان لەگەڵ خۆشی و ناخۆشیەکانی ئەم ژیانە، ڕێککەوتنێکی دولایەنە نییە کە تیایدا لایەنی باڵا دەست مەرجەکانی بەسەر ئێمەدا سەپاندبێت و ئێمەش هیچ پەی وەندییەکمان بەمەودای نێوان خۆمان و پێشهاتەکانەوە نەبێت، نەخێر ئێمە خۆمان کاراکتەری ئەو ڕاستیانەین کە بەهێزی هەڵسوکەوت و ڕەفتارەکانمان شوێنەوار لەسەر ماهیەتی خۆشی و سەختیەکان دروستدەکات. ئێمە میکانیزمی ئاراستەکراوی ئەو هێزە لەبن نەهاتووەین کە هەر لە ئەزەلەوە ئاشوب و فیتنەی لەسەر ئێمە حەرامکردووە. ململانێو ماندوبونی ئێمە لەسەر هاتنەدی ئەو مەرجە وەستاوە کە وەستاو ڕاهێنەری باڵادەست بەپڕۆگرام و پلانێکی تۆکمەو نەگۆڕەوە بۆ ژیانی ئێمە دایڕشتووە کەواتە ئێمە لێرەدا بە تەواوی (موختارین) کە ئایا دەگەین بە کامەرانی یاخود لەچەقبەستی و مەینەتیدا خولدەخۆین، ئەو بەرائەت و پاکیەی کە خالق لەخودی ئێمەدا ئەفراندویەتی هەمیشە مەیل و ئارەزوی بەرەو چاکەو ئاسایش و ئاشتی دەچێ، جا ئەو ئاشتی و بەختەوەرییەی کە ئەو نەستە پاکە بانگەشەی بۆ دەکات ڕەعیەتی واقیع و خوڵقێنەری دادگەری و عەدالەتی کۆمەڵایەتی و چاکسازی و بەختەوەری ڕاستەقینەو نەبڕاوەیە لەم ژیانەو دوا ڕوژیشدا. ئەو بەها ڕۆحیانەی لەوجودی مرۆڤەکاندا چەسپێنراون تێرمێکی دولایەنەن واتە: دروستکەرو بنیادنەری ڕۆح و عەقڵی ئادەمیزادن و هەمیشە چاودێرو سەرپەرشتیکەری بنیادی بیناى ڕۆحی ئینسانن بەرەو کەماڵ و بەهجەت و بەختیاری. ئەو سێکتەرە بەهێزانەی کە پەروەردگار لە وجودی ئینساندا ئەفراندویەتی ئامانج لێی گەیشتنە بەئاسودەیی و ئارامی ڕۆحی و دەرونی هەمیشەیی کە ئەمەش نایەتەدی تەنها بەگوێڕایەڵی و پابەندبونی مرۆڤ نەبێت بەو نەهج و بەرنامەیەی کە پەروەردگار بۆی دارشتووە.تۆ بڕوانە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا مرۆڤەکان چەندە هەراسان و شەکەتن بەدەست ئەو سەختی و لەمپەرانەی کە ژیان دەیهێنێتە ڕێگایان وە بۆ ڕزگاربون لەم سەختیانەش مرۆڤەکان دەیان و سەدان ڕێگاو ئامراز تاقی دەکەنەوە تەنها بۆ ئەوەی کەمێك بگەن بە ئاسودەیی و ئارامی و لەجەنجاڵی ئەم ژیانە ڕزگار بن. زۆر هۆکار تاقی کرانەوە بەڵام هیچیان نەیانتوانی مرۆڤ لە ئاسودەیی و خۆشیەکی درێژخایەندا بهێڵنەوە، زۆربەیان وەکو خواردن و خواردنەوەی مادەیەکی بێ هۆشکەر وان کەبۆ چەند چرکەیەکی کورت مرۆڤ بێ ئاگا دەکەن لە دژوارییەکانی ژیان بەڵام دواتر بەخێرایی وەکو نەشتەرێکی تیژ ڕایدەچڵەکێننەوەو پێی دەڵێن: دابەزە، ژیان شوێنی ئاسودەیی نییە!

صیراع و ململانێی ئێمە لەپێناو گەیشتنمانە بەئاسودەییەکی بەردەوام نەك تەنها چێژێکی کاتی و کورت. تۆ بڕوانە زۆربەی مرۆڤەکانی ئەمڕۆ خۆشیەکانیان وەستاوە لەسەرهاتنەدی مەرجێك یان نەهاتنە دی مەرجێك، بۆ نمونە: کەسی (س) ئەمڕۆ دڵخۆشە، (ص) لێی دەپرسێ بۆچی دڵت خۆشە ئەمڕۆ؟ (س) لە وەڵامدا دەڵێ: ئەم هەفتەیە بە نیازی گەشتێکم بۆ دەرەوەی وڵات، یان دەڵێ توانیم تەقدیمی ئەو کەسەی بکەم کە خۆشم دەوێو ئەویش ڕازی بوو، یان ئەگەر ئەمساڵ دەربچم ئەوا باوکم بەڵێنی کڕینی ئۆتۆمبێلێکی پێداوم یان بۆیە دڵم خۆشە چونکە خەڵاتەکەم بردەوە...هتد تۆ بڕوانە کە گشت ئەم خۆشیانە سیفەتی بەردەوامیان نییە و ئەگەر بێنەدی دوای ماوەیەکی کەم نامێنن و هەمویان لەسەر مەرجێك وەستاون کە زۆرێك لەو مەرجانەش نایەنەدی یان ئەگەر بێنەدی»ناتوانن بۆ ماوەیەکی درێژ ئارامی بە دەرون و ڕۆحی مرۆڤ ببەخشن،چونکە هەموو ئەم شتانە هۆکار گەلێکن کە دەکەونە دەرەوەی وجودی مەعنەوی ئینسانەوە واتە ناتوانن رۆحی مرۆڤ تێر بکەن. واقیع شایەدە کە چەند سەرکردەو کەسایەتیمان بینی کە لەئەوجی پلەو دارایی و ساماندا دەژیان بەڵام بە ئەندازەی دەنکە ترێیەك نەیانتوانی ئارامی ڕۆحی و دەرونی بەدەستبێنن، بەڵکو هەمیشە دودڵ و دڵپڕ لە گومان و بێ ئارام بوون چونکە نەیانتوانی و نەیانویست گەشە بە ناخ و ویژدان و ڕۆحیان بدەن و بەختەوەر بژین بەڵکو مادده بەلایانەوە هەموو شتێك بوو!

لە کۆی قسەکانمانەوە دەگەینە ئەو دەرئەنجامەی کە ئێمەی مرۆڤ لە بنەڕەتدا ماڵی ئارامی و ئاسودەیی و بەختەوەری ڕۆحی خۆمانین ئەگەر توانیمان و هەوڵماندا ئەو چرا ڕۆحییە دێرینەی کە پەروەردگار لە بنەڕەتەوە لە دەرونمانماندا دایناوە بە داگیرساوی بیهێڵینەوەو نەیەڵین کە ڕۆحە پیس و شەڕانگێزەکان زیانی لێبدەن و بیکوژێننەوە چونکە ئەو بەختەوەرییەی کە ئێمە لە دەرەوەی خۆماندا بەدوایدا دەگەڕیین ئەوەتا لە ویژدان و شعوری خۆماندایە. لەم چەرخەدا بەدەگمەن قفڵێك دەبینی بەکلیلی تایبەتی خۆی بکرێتەوە، ئەو قفڵ و کلیلەی کە هەرگیز ژەنگ ناهێنێ بریتییە لە عەقڵ و ڕۆح و ویژدانی ناوەوەی خۆمان کە هەر ئەمەشە ڕێگای بەختەوەری ڕاستەقینە.


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

ئەتەکێتی ژیانی خێزانی

ئا : یاسین ئەحمەد زەنگەنە

لەم بەشەدا ئاماژە بە ئەتەکێتی هەڵسوکەوت و پەیوەندی ژیانی خێزانی دەکەین لەچەندین بوارو بۆنەدا:

* لەکاتی پەڕینەوە لەشەقامێکدا دەستی خێزانەکەت بگرەو، چاودێری جوڵەی هاتوچۆ بکە پێش پەڕینەوە.

* دەرگای ئۆتۆمبیل بۆ خێزانەکەت بکەرەوەو فەرموی لێ بکە بۆ سەرکەوتن، چاوەڕوان بە تاسەر دەکەوێت و دادەنیشێت ئینجا دەرگاکە داخە.

* لەکاتی گەڕاندا پیاو دەشێت لای راستی خێزانەکەی یان لای چەپی خێزانەکەیەوە بێت، بەڵام باشتر وایە لەلای راستیەوە بڕوات.

* لەکاتی قەرەباڵغی شەقام و بازاڕەکان، خێزانەکەت بخەرە ئەو تەنیشتەوە کە زیاتر پارێزراوە، تا روبەڕوی مەترسی نەبێتەوە.

* بۆ رێگری کردن لە کێشەو جیاوازی لەنێوان خۆت و هاوسەرەکەتدا، بە بۆنەی سەردانی خزم و کەسوکاری هەردوولاوە، چاك وایە پێکەوە بەرنامەیەکی پێش وادە دابنێن بۆ سەردانی و پێشوازی کردن.

* گەر کەسوکاری خێزانەکەت وشەیەکی زبرو ناخۆشی پێ وتی، لەیادت نەچێت خێزانەکەت بەرپرس نییە لە هەڵسوکەوتی کەسوکارەکەی. هەوڵ بدە خۆت وەڵام بدەرەوە گەر زانیت گفتوگۆکردن سودی هەیە، بە ڕەچاوکردنی ئارامگرتن و ڕێزگرتنی ئەوانەی کەلەخۆت بەتەمەنترن.

* حاڵەتێکی ئاساییە کە ئاستی ئەداو توانایی خۆت و هاوسەرەکەت جیاواز بێت و نەتوانی سروشت و راو بۆچونەکانی بگۆڕی، چونکە کەسایەتیەکان هاوشێوەو کۆپی یەکتر نین، هەوڵبدە بەهێمنی راوبۆچونەکانت دەرببڕی، بوار بدە با هاوسەرەکەت بیربکاتەوە، لەگەڵ تێپەڕینی کاتدا ئەوە دەبینیتەوە کە راو بۆچونەکانت شایستەی جێبەجێ کردنن.

* زۆرجار دەستێوەردانی دایك و باوك لەنێوان هاوسەرەکاندا کاریگەری نەرێنی بەجێ دێڵێت و دەبێتە مایەیی کێشە لەنێوانیاندا بەتایبەتی لە سەرەتای

ژیانی هاوسەریدا،ئەم دەستتێوەردانە ئاماژەیەکە بەوەی کەدایك وباوك دەیانەوێت شێوە ژیانێکی دیاریکراو بسەپێنن بەسەر نەوەکانیاندا، لەبەر ئەوەی وا هەست دەکەن کە نەوەکانیان تا ئێستا پێگەیشتوو نین و منداڵن.

* بۆ ئەوەی هاوسەرێکی باش بیت چاك وایە رەچاوی ئەم خاڵانە بکەیت:

- بەرۆخۆشی و جوانی پێشوازی لە مێردەکەت بکە.
- بایەخ بە کارەکەی بدەو بەردەوام هانی بدە.
- بەچاکی گوێی بۆ راگرە.
- وەڕس و ماندوی مەکە بەگلەیی و گازندەو زۆر پرسیارکردن لە هۆکاری دواکەوتنی، دەشێت پرسیار بکەیت بەڵام بە شێوەیەکی نەرم ونیان و وا هەست بکات لە خەمخۆری و دڵسۆزیتەوەیە.
- کارێك مەکە هەست و سۆزی مێردەکەت فەرامۆش بکەیت.
- گاڵتە بە ئامانج و خولیاو هیواکانی مەکە، تا بێ متمانە نەبێت بەخۆی.
- باری تەندروستی و جوانی و رێکپۆشی و رۆشنبیریت فەرامۆش مەکە.
- بەدەم خواست و حەزو ئارەزووەکانیەوە بچۆ.
- بەهیچ جۆرێك هەوڵ مەدە غیرەی مێردەکەت بوروژێنێت.

* بۆ ئەوەی کێشە لەنێوان ژن و مێردا رونەدات پێویستە رەچاوی ئەم خاڵانە بکەن:

- هەریەکەیان بەدەم خواست و داوای ئەوی تریانەوە بچێت بە پێیی توانا.
- هەریەکەیان ئازادانە راو سەرەنجی خۆیان دەرببڕن.
- دورکەوتنەوە لەو بوارانەی کە دەبێتە مایەیی تورەیی و هەڵچونی ئەوی تر.
- هەردوو پێکەوە کاری هاوبەشی زۆر ئەنجام بدەن، ئەمەش ئامانج و حەزەکانیان یەك دەخات.
- هەر یەکەیان رەچاوی ئەوەی تریان بکات، کاتی گونجاو هەڵبژێرێت بۆ داواکرنی ئەو شتەی کە دەیەوێت، هیچیان لەکاتی تورەیی و شڵەژاندا داوای شت لەیەکتری نەکەن.

* دەبیتە پیاوێکی سەرکەوتوو بۆ هاوسەرەکەت بە رەچاوکردنی ئەم خاڵانەی لای خوارەوە:

- لەبەرچاوی خەڵك رەخنەی لێ مەگرە.
- هەڵەو کەموکورتیەکانی رابردووی لەبیربکەو لە ئێستادا بژی.
- بەجوانی و نەرم و نیانی رەفتاری لەگەڵدا بکە، بەتایبەت لەکاتی رەخنەگرتندا.
- گەر تورەی کردی ئەوا بەشێوازی جوان وەڵامی بدەرەوە.
- لەکاتی بونی کێشەیەك لەنێوانتاندا هەوڵبدە چارەسەری بکەیت و هۆکارە راستیەکەی بزانیت و تەنها جەخت لەمافی خۆت نەکەیتەوە.
- خۆت بەدوور بگرە لە بەکارهێنانی وشەی بریندارکەر، تەنانەت لەکاتی تورەییشدا، دەکرێت کۆنترۆڵی وشەکانت بکەیت.
- پێکەوە گفتوگۆ لەکاروبارەکانتان بکەن، مەهێڵن کەس دەست وەربداتە نێو کاروباری ژیانتانەوە، تەنانەت گەر ئەندامانی خێزانەکەشت بوو.
- ناوبەناو سەرسوڕمانی خۆت دەرببڕە بۆ جوانی و رێکپۆشی خێزانەکەت و، یان هەستانی بە رێکخستنی کاروباری ماڵ و منداڵ و فەراهەم هێنانی خۆشی و حەسانەوە بۆیان.
- با هاوسەرەکەت وا هەست بکات کە تۆ پێویستیت پێیەتی و هەوڵبدە کاتێك تەرخان بکەن، تا پێکەوە لەکەشوهەوایەکی سۆزو خۆشەویستی و لێکگەیشتندا بە تەنها بەسەری بەرن.

* دەرونی مرۆڤەکان ناوبەناو پێویستیان بە نوێ کردنەوەو دورکەوتنەوە لە رۆتینی ژیان هەیە، بۆیە خێزان پێویستی بەگەشت و سەیران و چالاکی هەیە، تا ئەندامانی خێزان هەست بە حەسانەوەو دڵنیایی بکەن و، تواناو وزەیان پێ ببەخشێت بۆ بەردەوامبونی کارو خوێندن و چالاکیەکانی تریان.

* توێژینەوە کرداریەکان سەلماندویانە کە پێکەنین و خۆشی لەگرنگترین فاکتەرە هاندەرەکانی بەردەوامی ژیانن، یەکێك لەزانایانی دەروونناسی دەڵێت مرۆڤ هەموو خەم و پەژارەکانی لەبیر دەکات گەر توانی لەدڵەوە پێبکەنێت، پێویستە ئەو کەشوهەوایە لەنێو خێزاندا برەخسێنرێت.

* لە بوجەی خێزاندا پێویستە برگەیەك بە پێیی توانا دابنرێت بۆ سەیران و گەشت و گواز، چونکە مرۆڤ چۆن پێویستی بەخواردن و خواردنەوەوەو فێربوون هەیە، بەو شێوەیە پێویستی بەخۆراکی دەرونی هەیە.

* ئامانجیش لە گەشتوگوزار و گەڕان و سەیران بریتیین لە:

- شکاندنی رۆتینی ژیان.
- سودبینین لە هەوای خاوێن و تیشکی خۆری بەسود.
- زۆرکردنی زانیاریە گشتیەکان.
- نزیك بونەوەی زیاتری نێوان ئەندامانی خێزان.

* لەکاتی سەیراندا ئازادی تەواو برەخسێنە بۆ ئەندامانی خێزانەکەت لەیاری و جموجوڵ و رێگریان لێ مەکە لەهەر کارێك کە دەیکەن، مەگەر کارەکە نارەوا بێت یان هەست و سۆزی کەسانی تر بریندار بکات.

* لەکاتی تەماشاکردنی تەلەفزیۆندا:

- دانیشتن لە دوریەکی گونجاو لە تەلەفزیۆنەکەوە، بە تایبەت منداڵان.
- منداڵان دورخرێنەوە لە بینینی ئەو بەرنامانەوفلیمانەی کە توندوتیژی و ترسناکیان تێدایە.
- روناکی شوێنەکە گونجاو بێت.
- تەنها ئەو بەرنامەو زنجیرانە تەماشا بکرێت کە چاك و بەسود و گونجاوە.

پەیوەندی نێوان دەسەڵات و خەڵك

شوان رابەر

بێگومان پەیوەندی هەبوونی ئیجابی لە نێوان دەسەڵات و خەڵك شتێكی زۆر چاكەو كۆمەڵێ سـودو قازانجی هەن، بۆیە ئێمەش لێـرەدا بەكورتـی باس لە چەنـد لایەن و تەوەرێكی ئەم پەیوەندیە دەكەین.

أ- پێناسە: بریتیە لەهەبوونی پەیوەندی نێـوان جەمـاوەر و چینی فەرمانـڕەوا لە رێگای چەند كەناڵ و شێوازێكی جۆراوجۆر.

ب- شێوازەكانی پەیوەندی: بەشێوەیەكی راسـتەوخۆ و ناڕاسـتەوخۆ جەمـاوەرو دەسـەڵات لەم رێگاو كەناڵانەوە پەیوەندیان پێكەوە هەیە.

١- پێكەوە ژیان لەهەرێم و دەوڵەتێكدا.

٢- پێكـەوە ژیـان لەحكومـەت و دەسەڵاتێكدا.

٣- پێكـەوە بوونـی بەرژەوەنـدی دووسەرەو هاوبەش.

٤- پێكـەوە بوونـی پەیوەندیەكانـی (سیاسی + كۆمەڵایەتی + ئابوری).

٥- یەك چارەنووسی و سەركردە.

٦- یەك مەبەست و ئامانج و دەسكەوت و بیروباوەڕ.

٧- یەك هەرێمی و نەتەوەو میللەت.

٨- یەك دۆست و دوژمن و كێشە.

ج- سودەكانی پەیوەندی نێوان دەسەڵات و خەڵـك: ئەگەر پەیوەندی نێوان خەڵك و دەسـەڵات هەمیشە تۆكمەو تەواو وپتەوبێ، ئەم سودانەی دەبێ و ئەم ئامانجانە دەپێكن.

١- هاوكاری كردنی یەكتری.

٢- پێكەوە بەڕێوەبردنی كارو وڵات.

٣- بەجێهێنـان و پاراسـتنی چەنـدان ئامانج و دەسكەوتی گرنگ، وەك: (پاراسـتنی گـەل و دەسـكەوتەكان + خۆپاراستن لەدوژمن + وەلانانی ناكۆكی).

د- هەڵوێسـتی خەڵـك بەرانبـەر بـە حكومەت: پێویستە هەڵوێستی خەڵك بەرانبەر بەدەسەڵات لە وڵاتدا بەم شێوەیە بێ.

١- هـاوكاری كردنـی لـە كاری چاك و رەوادا.

٢- ئامۆژگاری كردنی بەچاكە.

٣- پێشـنیار بـۆ كردن و پـرۆژە پێش كەش كردنی.

٤- پاراستن و بەرگری لێكردنی.

٥- ناپاكی لەگەڵدا نەكردنی.

٦- ئـاگادار كردنـەوەی لـە (پیلان + مەترسی + دوژمن + دەستی دەرەكی).

٧- بەشداریكردن لەگەڵی لە (هەڵبژاردن + راپرسـی + دامـودەزگا + پاراسـتن + بەرگریكردن).

هـ- هەڵوێسـتی حكومـەت بەرانبـەر بەخەڵـك: پێویسـتە دەسـەڵات هەمیشـە هەڵوێسـتی بەرانبەر بە سـەرجەم چین و توێژ و پێكهاتەكانی گەل و نەتەوەكەی بەم شێوە بێت.

١- پاراستنی گەل و وڵات.

٢- بەشـداری پێكردنـی لـەكارو بەڕێوەبردادندا.

٣- هاوكاری كردنی.

٤- ئازاد كردنو رێگە لێنەگرتنی.

٥- دابین كردنی مافەكانی.

٦- ژیاندنو بەخێوكردنی.

٧- بەرگری لێكردنی.

٨- جیاوازی نەكردن.

١٠- سەرپەرشـتی كردن و خۆبەخاوەن زانینی لەهەموو رویێكەوە، وەك (فێركردنی + پەروەردەو پیگەیاندنی).

داهێنان

نووسینی: د.طارق السويدان
وەرگێڕانی: محمد حسن عبدالله

ئوممەتەکەی ئێمە ئوممەتی داهێنانە، ئەگەر وانەبوایە ئەوا نەدەبووە گەورەی ئوممەتەکان و سەرکردایەتی گەلەکانی نەدەکرد لە ڕابردوودا، هەموو جیهانیش گەواهیدەری ئەم ڕاستیەن کە ئوممەتەکەی ئێمە ئوممەتی داهێنانە، لە جیهاندا زیاتر لە (١٠٠٠) داهێنانی زانستی هەیە لەو داهێنانانەی کە تاوەکو ئەمڕۆش خەڵك پشتیان پێ دەبەستێت بنەڕەتەکەیان دەگەڕێتەوە بۆ داهێنانەکانی موسڵمانان و دەسکەوتەکانیان کە جگە لەمانە داهێنانی تر زۆرن کە ئەژمار نەکراون.

ئەوەتا مامۆستا و بانگخوازێکی ئیسلامی دەڵێت: بانگەوازی ئیسلام ئەوانە پەرەی پێدەدەن کە بانگخوازی زیرەکن و خاوەن داهێنان و بەرهەمهێنان و ڕەخنە و شیکردنەوەن، نەك کەسانی لاسایی کەرەوە و شوێنکەوتەی پاشماوەکان و قەناعەتکار بە کاری ئاسان و بێ ئەرك.

داهێنانی لاوانمان بینی لە شۆڕشەکانی ئەم دواییەدا و نموونەی داهێنانکاریمان بینی لە پێشنیار و ڕێگە و شێواز و بیرکردنەوەدا.

داهێنان چییە؟

ژیان فێری کردم کە داهێنان لای من بە سانایی بریتیە لە (کرداری هێنانەکایەی نوێ) ئەمە ئەو پێناسەیەیە کە دامناوە بۆ داهێنان، هەموو ئەو پێناسانەی کە من خوێندومەتەوە لە چواردەوری ئەم سێ وشەیەدان.

کارەکە بەداهێنان دانانرێت ئەگەر دووبارەی کارێکی تر بێت، بەڵکو دەبێت

نوێ بێت ئەگەر بە ڕێژەی (١٠٠٪)یش نەبێت و ئەوەندە بەسە کە گۆڕانکارییەك کرابێت لەوەدا کە هەیە.

بۆیە پسپۆران ڕێژەیەکیان داناوە بۆ جیاکردنەوەی داهێنان و لاسایی کردنەوە، دایانناوە: ئەگەر ڕێژەی جیاوازییەکە (١٥٪) و زیاتر بوو لە نێوان نوێیەکە و ئەوەی کە لە واقیعدا هەیە، ئەوا بە نوێیەکە دەووترێت داهێنان.

ڕێژەی داهێنەران لەناو مرۆڤدا

لەو ئامارانەی کە خوێندومەتەوە لە لێکۆڵینەوەکانی تایبەت بە داهێناندا دەڵێن کە بەرزترین ڕێژەی داهێنان لە مرۆڤدا بەم شێوەیە.

ئەو تەمەنەی کە بەرزترین ڕێژەی داهێنانی تیادایە:-

٥ پێنج ساڵ	٩٠٪
٧ حەوت ساڵ	١٠٪
٨ هەشت ساڵ	٢٪
٤٥ چل و پێنج ساڵ	٢٪

دەبینین کە ڕێژەی داهێنانی منداڵان ئاسایی بەرزە و (٩٠٪) دەبێت لە تەمەنی پێنج ساڵیدا، بەڵام بە شێوەیەکی کتوپڕ دادەبەزێت بۆ (١٠٪) لە تەمەنی حەوت ساڵیدا، پرسیار لێرەدا ئەوەیە بۆچی ئەم دابەزینە لە ڕێژەکەدا؟ چی ڕوویدا؟

وەڵام: دەچنە قوتابخانەوە و ئەمەش ڕاستییەکی تاڵە کە دەبێت ڕاستگۆبین پێی لەگەڵ خۆماندا کە بەرنامە و شێوازی فێرکردنمان داهێنان لەناو دەبات لای منداڵان، بۆ نموونە منداڵ پێش چوونە قوتابخانەوە بیری لە ئازادی کردۆتەوە و بە ویستی خۆی خەیاڵی کردووە و داوای ئەوەی کردووە کە ویستویەتی، بەڵام پاش چوونە ناو قوتابخانەی بارودۆخەکە دەگۆڕێت، دەبێت لە شوێنێکی دیاریکراودا دابنیشێت و هەرکات ویستی پرسیار بکات دەبێت دەست بەرزبکاتەوە و قەدەغەیە لە دەرەوەی پرۆگرامەوە پرسیار بکات، ئەوەشی کە مامۆستا دەیڵێت ڕاستە و لە کۆتاییدا پرسیار و گفتوگۆ قەدەغەیە و بەم شێوەیە منداڵەکە لەسەر سنورداریی بیرکردنەوەی گەورە دەبێت.

وەك ئەوەی پێی بڵێین» خۆت ئاسودە بکە چونکە ئێمە لەبری تۆش بیرمان کردۆتەوە و بەرنامەیەکمان بۆ داناویت و ڕێگەکەمان بۆ کورت کردویتەتەوە، ئەوەی کە لەسەر تۆیە بریتیە لە لەبەرکردنی زانیاریەکان وە سەرکەوتووبیت لە هەڵبژاردنەکاندا و بیرنەکەیتەوە و داهێنان نەکەیت.

داهێنان پێویستی بە ئازادی هەیە

ژیان فێری کردم کە (بەبێ ئازادی داهێنان ناکرێت) و گەورەترین ڕێگری بەردەم داهێنان لە جیهانی عەرەبیدا لە سێدارەدانی ئازادیە یان کەم کردنەوەی ڕووبەرەکەیەتی.

تەنها مەبەستم ئازادی سیاسی نیە، بەڵکو ئازادی لە هەموو شوێنێکدا کە مرۆڤی لێبێت، کە لە ماڵەوە دەست پێدەکات و خوێندنگە و زانکۆ دەگرێتەوە و بە کۆمپانیا و دەزگا و ڕێکخراو کۆتایی دێت، ئەو بەڕێوەبەر و مامۆستا و پزیشکەی کە ڕێگە دەگرێت لە بیرکردنەوەی داهێنانکارانەی کەسانی دەوروپشتی ئەوە بە بکوژی داهێنان و ڕێگری سەرەکی بەردەمی دادەنرێت.

داهێنان و سەرکردایەتی

ژیان فێری کردم هەموو داهێنانکارێك سەرکردە نیە و هەموو سەرکردەیەکیش داهێنانکار نیە، سەرکردایەتی شتێکە و داهێنانیش شتێکی ترە، داهێنانکار هەیە سەرکردەیە و لە هەمان کاتیشدا داهێنانکار هەیە سەرکردە نیە.

سەرکردە ئەو کەسەیە کە خەڵك دەجوڵێنێت بەرەو ئامانجێکی دیاریکراو، داهێنانکاریش ئەو کەسەیە کە نوێ دەهێنێتە ئاراوە، پێویست ناکات داهێنانکار توانای سەرکردایەتی ئەوانی تری هەبێت، هەروەك پێویست ناکات سەرکردە داهێنان بکات و نوێ بهێنێتە ئاراوە، بەڵکو داهێنان و سەرکردایەتی تەواوکەری یەکن و هەردووکیشیان پێویستن بۆ سەرکەوتنی هەر کارێك بەڵام لە کۆتاییدا سەرکردە داهێنانکارەکان بەڕێوەدەبات و بە پێچەوانەوە نیە.

ئەگەر بمانەوێت گەلەکەمان ڕابپەڕێنین ئەوا دەبێت ئاگامان لە خاوەن بەهرە و داهێنانەکان بێت و ئەو سەرکردانە دروست بکەین کە بە چاکی هەڵسوکەوت دەکەن لەگەڵ داهێنانکارەکاندا، ئینجا سیفەتەکانی داهێنانکارەکان فێری سەرکردەکان بکەین، تاوەکو بیاندۆزنەوە و چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵیاندا بزانن.

بۆیە ئەگەر توێژێکی تەواوی داهێنەران هەبن بەڵام سەرکردەیەك نەبێت کە هەوڵەکانیان ئاڕاستە بکات و بەرەو ئامانج بیجوڵێنێت، ئەوا ئوممەتەکەمان ڕاناپەڕێت و شکۆی شارستانیەتەکەمان ناگەڕێتەوە.

هیوامان وایە داهێنانی گەنجەکانمان بقۆزرێتەوە بە تایبەت کە بە شۆڕشەکانیان دەریانخست ئەوان جێگەی متمانەن و کەسی داهێنانکارن.

ژیان فێری کردم کە (بەبێ ئازادی داهێنان ناکرێت) و گەورەترین ڕێگری بەردەم داهێنان لە جیهانی عەرەبیدا لە سێدارەدانی ئازادیە یان کەم کردنەوەی ڕووبەرەکەیەتی.

ژیان فێری کردم هەموو داهێنانکارێك سەرکردە نیە و هەموو سەرکردەیەکیش داهێنانکار نیە، سەرکردایەتی شتێکە و داهێنانیش شتێکی ترە، داهێنانکار هەیە سەرکردەیە و لە هەمان کاتیشدا داهێنانکار هەیە سەرکردە نیە.

شکست..

قوتابخانەیەك بۆ سەرکەوتن

ڕابەر ئەحمەد وەرتی

کەم کەس هەیە شکستی نەخواردبێ لە کارێك لە کارەکانی ڕۆژانەیدا، کەمیشن ئەوانەی کە مانا ڕاستەقینەکەی شکست دەزانن و دەیکەن بە ئەزموون بۆ سەرکەوتن..

قوتابیەك وەختێ خەریکی وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی ئیمتیحانی مانگانەکەی بوو.. هەڵەیەکی کرد و مامۆستاکەشی بەهۆیەوە دواتر نمرەیەکی لێ شکاند، قوتابیەکەش تووڕە ببوو! ئێ مامۆستا ئاخر ئەو هەڵە بچووکە چییە کەتۆ نمرەی لەسەر دەشکێنی؟! مامۆستاش دەیەوێ قوتابییەکەی دەرس و وانەی باش فێربێت، پێی وت ئێستا گەر نمرەم لێ نەشکاندبای لەوانەبووهەستت بەهەڵەی خۆت نەکردبا و جارێکی تریش دووبارەت کردایەتەوە، بەڵام ئێستا وام کرد جارێکی تر ئەو هەڵەیە نەکەیت و هەڵەکەی خۆشت بناسیت، ئەنجا قوتابیەکە تێگەیشت و لەمەودوا هەڵەی ئاوای دووبارەنەکردەوە و هەموو کاتێکیش قسەکانی مامۆستای لەیاد بوون.

کاتێك منداڵ بووین و هەردەکەوتین، کاتێك نەماندەتوانی بڕۆین بەباشی، کەوتنەکە وای لێ دەکردین فێربین هەڵسینەوە.. واتا گەر نەکەویت دەتوانیت هەڵسیتەوە؟ کەواتە گەر دەتەوێ فێری سەرکەوتن بیت و بەدەستی بێنی، دەبێ سەرەتا فێری شکست بیت و شکست بناسیت..

وتەیەکیش هەیە کە ناوی خاوەنەکەی نەزانراوە دەڵێ " ڕێگای سەرکەوتن هەموو کات لەژێر چاککردنەوەدایە " ئێمە کاتێك لەشەقامەکاندا دەڕۆین چاومان بەهەندێ تابلۆ دەکەوێ کە لەسەری نووسراوە " ئاگاداربە ڕێگا لە ژێر چاککردندایە ". بەهەمان شێوە دەتوانین بڵێین ڕێگای سەرکەوتنیش هەموو کات لەژێر چاککردندایە و ناشزانرێ ڕێگاکە لەکوێوە تاکوێیە!

لێرە بەدواوە سەرەتا بەخۆم دەڵێم ئەنجا بەتۆ.. خۆت بەدوور بگرە لەو شتەی کە وات لێ دەکات بێ هیوابیت کە ئەویش ترسە لەشکست، چیتر چاوەڕوانی ئەوە مەکە سەرکەوتن خۆی بەرەو لات بێت لەکاتێکدا تۆ پاڵکەوتوویت و خۆت ماندوو ناکەیت و ڕەنج نادەیت، لەهەوڵدان بەردەوام بە، باوەڕت بە بیرو ڕاکانت هەبێ و ورەت هەمیشە بەرز بێ لەو کارەی کە دەتەوێ تێیدا سەرکەویت، گەر لە هەنگاوەکانتدا شکستێکت خوارد با دڵت خۆش بێ و بێ نائومێدی داتنەگرێت! چونکە تۆ ڕێگایەك لەو ڕێگایانەی کە نەیدەگەیاندیت بە سەرکەوتن دۆزیتەوە.. تاوەکو چەندان شکست نەخۆیت سەرکەوتنی ڕاستەقینە بەدەست ناهێنی، ئەوە مەرجی سەرکەوتنە.. ئەو مرۆڤەی کە سەرکەوتنی بەبێ ماندووبوون و شکست بەدەست هێناوە، وەکو بەدەست هێنانی سامانێکە بەبێ ماندووبوون و ئارەق ڕشتن و ڕەنجی شان!

هەموومان خەون دەبینین، کەواتە با هەڵسین وکار بۆ بەدیهێنانیان بکەین و بەرگەی کۆسپ و ناڕەحەتییەکانی ڕێگاکەش بگرین، بۆیە دەڵێم دەشێ شکستیش قوتابخانەی سەرکەوتن بێت..

چیرۆکی ماسیگر

و: ئیبراهیم برهان

دەگێرنەوە ماسیگرێك زۆر ڕژدوو سووربوو لەسەر کارەکانی، ڕۆژانە ئەو ماسیانەی ڕاوی دەکرد لەپێناو قووتی ماڵ ومنداڵەکەی بوو، بۆیە ڕۆژانە تەنیا یەك ماسی ڕاودەکرد، دواتر تا ئەو ماسییەیان تەواو دەکرد لەماڵەوە دەمایەوە، ئینجا بۆ جارێکی دیکە ڕووی دەکردەوە کەناری دەریاکە، بۆ ئەوەی ماسییەکی دیکە ڕاو بکات.

ڕۆژێکیان ماسیگرەکە ماسیەکی هێنایەوە ماڵەوە، لەوکاتەدا کە هاوسەرەکەی ماسیەکەی چاك دەکرد، لەپڕ شتێکی سەیری چاوپێکەوت، ئەویش ئەوەبوو کە مرواریەکی لەنێو سکی ماسیەکەدا بینیەوە، واقی وورِما، مرواری.... لەنێوسکی ماسیدا..!؟

سبحان الله

بەسەرسامییەوە هاواری کرد و وتی: پیاوەکە.... پیاوەکە... سەیرکە چیم بینیەوە!

ئەوە مرواریە!!

پیاوەکە وتی: ئافرەت زۆر سەیرە (مرواری) و لەنێو سکی ماسی دا!؟

تۆبەڕاستی ئافرەتێکی باشی بەڵکو بتوانین قوتی ڕۆژانەی ئەمڕۆمانی پێدەستەبەر بکەین و خواردنێکی تر بخۆین جگە لەماسی.

مرواریەکەی بردە لای زێرینگرێك کەدوکانەکەی نزیك ماڵەکەی خۆیان بوو، کاتێك بازرگانە دراوسێیەکەی چاوی بە مرواریە بەنرخەکە کەوت ووتی: دراوسێی خۆشەویستم من ناتوانم بەهای ئەم مرواریە بدەم چونکە بەپارە

بەراورد ناکرێت، ئەگەر دوکانەکەم و هەرچی سەروەت وسامانی دونیا کەهەمە بیفرۆشم هێشتا ناتوانم نرخ وبەهای ئەم مروارییە بدەم.

بەڵام برۆ لای پادشای وڵات، کەوا (ئەو) زوڵم لەهیچ کەسێك ناکات،حەزو ئارەزوی لەم جۆرە مروارییانە هەیە، وەهەر تەنها ئەویش دەتوانێ بەهای ئەم مرواریە بدات، ماسیگرەکە مرواریەکەی لەگەڵ خۆی بردو چوو بۆ لای پادشا.

مرواریەکەی نیشاندا، پادشا بە سەرسامییەوە وتی: ئای چەندەجوانە، ئەوەی من چاوەڕێم دەکرد ئەوەیە، بەراستی حەپەساوم نازانم چۆن بەهای ئەم مرواریەت پێبدەم،

تەنها رێگاو چارەسەریش ئەوەیە من کۆگایەکی گەورەم هەیە، بۆت هەیە بۆماوەی شەش کاتژمێرلەم کۆگایە بمێنیتەوە، هەرچی دەستت هەڵیدەگرێ لەگەڵ خۆت بیبەی، واتە لەبەرامبەر نرخی ئەم مرواریەدا، هەرچی ئارەزووی دەکەی لەگەڵ خۆت بیبە.

ماسیگرەکە وتی: بۆکەسێکی وەکو من دووکاتژمێر بەسە.

نەخێر تۆ لە ئێستاوە شەش کاتژمێرت هەیە.

کاتێ ماسیگرەکەدەچێتە کۆگاکە دەبینێ سێ بەشە: بەشێکی پڕە لەزێڕوگەوهەر، بەشێکی دیکەی پڕە لەڕایەخ ونوێنی نایاب و سەرنج ڕاکێش، بەجۆرێك هەرکەچاوت پێی دەکەوێ ئارەزووی نووستن دەکەی لەسەری، وە بەشی کۆتایی پڕەلەخواردن وخواردنەوە، واتە ئەوەی ئارەزووبکەی لەخواردن وخواردنەوە تێیدایە.

ماسیگرەکە کەوتە گفتوگۆ لەگەڵ خۆی وتی: بۆ ماسیگرێکی سادەی وەکو من شەش کاتژمێر!؟ زۆر زۆرە، من چی لەم شەش کاتژمێرەبکەم.

زۆرباشە باسەرەتا بەخواردن دەست پێ بکەم و سکمی پێ پڕ بکەم، تاوزەیەك بۆ خۆم پەیدابکەم ئینجا بەهەوەسی خۆم هەرچی ئارەزوو دەکەم لەم کۆگایە لەگەڵ خۆمی دەبەم، دەستی بەخواردن کرد تاسکی تەواو پڕبوو، واتە تێرتێری خوارد، دواتر بەرەو لای ئەم ڕایەخ و نوێنە نایابانە ڕۆیشت، لەدڵی خۆیدا وتی حەیف نیە دوای ئەوەی تێر تێرم خوارد کەمێك لەسەر ئەم مافورانە نەخەوم، بۆ ئەوەی تەواو هێز پەیدابکەم، هەڵێکە دووبارە نابێتەوە،من لەژیانم هەر لەسەرحەسیر خەوتووم، لەسەر ڕایەخ و نوێنەکە ڕاکشاو لەبەرامبەر ئەم هەموو زێڕو گەوهەرەودا، کەوتە خەوێکی قوڵەوە دوای تێپەربوونی شەش کاتژمێر، لەپڕ دەنگێك هاتە بن گوێی، هەڵسە گەمژە هەڵسە کاتەکەت تەواوبوو......

چی...ها....دەڵێن چی.

هەڵسە برۆ دەرەوە، نا تکایە کەمێك کاتم پێبدەن، خۆ من هیچم کۆنەکردۆتەوە....

ئەوەدەڵێی چی شەش کاتژمێرت لەبەر دەست بوو نەت توانی سودی لێ وەربگری ئێستا داوای کاتی زیاتر دەکەی؟!

ئەم هەموو گەنجینەیەت لەبەر دەستدابوو دەتتوانی باشترین خواردن لەدەرەوەی کۆگا بخۆیت، لەسەر باشترین نوێن و ڕایەخیش بخەوی، بەڵام بەڕاستی تۆ کەسێکی گەمژەو بێئاگابووی، تەنها بیرت لەئێستای خۆت کردەوە، بیرت لەداهاتوو نەکردەوە، دەی ئێستا بۆ دەرەوە.

نا... نا.... تکادەکەم...؟

چیرۆکەکە کۆتایی پێهات

بەڵام پەندو وانەکە کۆتایی نەهاتووە و بەمشێوەی خوارەوەیە:

نموونەی ئەم مرواریییە ڕۆح وگیانی مرۆڤە، کەبە هەموو سەروەت سامانی دونیا بەراوورد ناکرێت، وە نمونەی ئەم شەش کاتژمێرە تەمەنی مرۆڤە......

ئەم کۆگایەی کەبینیمان ئەوە دونیایەکەوا چەندە گەورە و فراوانە، چۆن دەتوانین بەکاری بهێنین و هەلەکانی بیقۆزینەوە(استغلالی بکەین).

ئەم گەنجینەیەی کەلەنێو کۆگاکەدایە، کردەوەی چاکی تۆیە،کەدەکرێ مرۆڤ بیکاتە توێشوویەك بۆ دونیاو دوارۆژی خۆی.

ئەم نوێن و ڕایەخانە بێئاگایی مرۆڤە. وەئەو خواردن و خواردنەوەیە هەواو ئارەزووەکانی دونیایە، کەمرۆڤەکان پێیەوە سەرقاڵ دەبن، بەشێوەیەك دەبێتە مایەی لەدەستدانی دونیاو دوارۆژی ئێمە.

ئێستاخوێنەری خۆشەویست کاتی ئەوە هاتوە لەخەوی بێئاگایی هەڵسیتەوە و واز لەم بێئاگایی و هەواو ئارەزووانە بهێنی، وەنەڵێی هێشتا کاتم ماوەو زوە یاخود گەنجم تازە هەرەتی لاویمە، تەمەنێکی زۆرم بەدەستەوە ماوە، وەرەوە هۆشی خۆت و دەست بکە بە کۆکردنەوەی ئەم گەوهەرەی بەردەستت، کەکردەوەی چاکی تۆیە، کەوا بەهۆیەوە تۆ دەتوانی دونیاو دوارۆژ بەدەست بهێنیت، بەرلەوەی ئەم کاتە دیاری کراوەت تەواوبێت کەتەمەنی تۆیە و فریشتەی گیان کێشان بێت و گیانت بکێشێت و بۆ دواجار بەئاگات بێنێتەوە، ئەوکاتە هیچ شتێك دادت نادات هەروەك خوای پەروەردگاردەفەرموێت:

حَتَّى إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ(٩٩)لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِنْ وَرَائِهِمْ بَرْزَخٌ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ (١٠٠) (سورة المؤمنون)

واتە بێ بروایان وەکو خۆیان مانەوە هەتاکاتێ مردن بۆیان هات، ووتی بمگەڕێننەوە بەڵکو کردەوەی چاك ئەنجام بدەم کاری باشەبکەم، ئەوهەڵانەی لەدەستم چوە قەرەبوی بکەمەوە بەڵام خوای پەروەردگار دەفەرموێ نەخێر تازە کار لەکار ترازاوە ئەمە قسەیەکە بۆخۆی دەیکات. بەڵکو دەبێت لەجیهانی بەرزەخ دا لەنێوان مردن وزیندوبونەوەدا تاکاتێك زیندودەکرێتەوە چاوەڕێ بێت

و: ئیمان ناصح

چۆن

دوباره متمانەی هاوسەرەکەت بە دەست ئەهێنیتەوە؟

کاتێك فریودان، درۆ کردن و بێ بەڵێنی کردن دەچێتە نێو ماڵێك، بە شێوەیەکی خێرا دەبێتە هەژێنەری متمانەی نێوان هاوسەران.

بەڵام ئەمە بە مانایەك نایەت کە چیتر ئەو هاوسەرگیرییە رزگاری نابێت لەو حاڵەتی بێ متمانەییە

گەر شتێکت کردووە بۆتە هۆکاری لەدەست دانی متمانەی هاوسەرەکەت و دەتەوێت دوبارە متمانە بگەڕێتەوە بۆ ناو هاوسەرگیرییەکەتان ئەوە پێویستی بە کات و ماوەیەکی درێژ دەبێت.

ئێمە لێرەدا بۆ دووبارە دروست کردنەوەی ئەو متمانەیە کۆمەڵێك ئامۆژگاریتان بۆ دەخەینە ڕوو:

ئەوەی تۆ پێویستە بیکەیت:

* واز لەوە بێنە کە لە ڕابردوو دا لە نێوانتانا ڕووی داوە و دوبارە بڕیاری یەك خۆشویستن بدەنەوە، واز لەو ڕاڕاییانە بێنە کە هۆکارە بۆ ڕوونەدانی دروست بوونەوەی متمانە لەنێوان خۆت و هاوسەرەکەت.

* بڕیاری داوای لێبوردن کردن و بەخشین بدەن.

* ئەگەر تۆیت بە درۆ وتن و فریو دان متمانەی هاوسەرەکتت لە دەست داوە، وابکە کە هاوسەرەکەت هەست بکات کە ژیانت گۆڕیووەو دوبارە هەڵەکەت دووبارە ناکەیتەوە.

* ئەو وشانە بەکار مەهێنە کە تێنەگەیشتن درووست دەکات.

* ڕستەی (من) بەبێ خۆ تاوانبار کردن دروست بکەو، هەمیشە خۆت بە دووربگرە لە وشەکانی (هەموو کاتێك، هیچ کات، ناچاریت، ئەبێ بیکەیت، ئەبوو بت کردایە).

ئەوەی پێویستە هەردووکتان بیکەن:

* بۆ دووبارە خستنەوە سەر ڕێگای هاوسەرگیرییەکەتان، پێکەوە وەك دو هاوسەر ئامانجی دیاری کراو دروست بکەن.

* هەردووکتان دوبارە پەیوەندی پێکەوە بوون دروست بکەنەوە، پێویستە ئەو لایەنەی کە هەڵەکەی کردووە خەمی دڵی هاوسەرەکەی بڕەوێنێتەوە.

ئەبێ لایەنی بەرامبەریش هەست بە نیگەرانی و هەڵەی هاوسەرەکەی بکات کە دەزانێت هۆکار بووە بۆ ڕوخاندنی پەیوەندییەکەیان.

* تەنها بە گوێکانتان گوێ لەیەك مەگرن بەڵکو بە مێشك و دڵ ببنە بیسەری یەکتر.

* تەواو ڕاستگۆبن لەبەرامبەر یەکتردا.

* بۆ تێگەشتنی باشتر لەوەی کە چی هۆکاربووە بۆ داڕمانی متمانەکەتان،شەرم مەکە لە وەرگرتنی یارمەتی لە کەسانی تر.

* بیرت بێ کە مافی خۆتە وەڵامی دروست بۆ هەر پرسیارێك سەبارەت بە پەیوەندی و ژیانتان و تەنانەت ماوەی بێ متمانەییەکەشتان بە دەست بهێنیت.

ئەمانە لە یاد مەکەن:

* قەبوڵی بکە کە بەدەست هێنانەوەی متمانە کاتێکی دورودرێژی دەوێت،ناتوانیت کە هەموو شتێك لە شەوێکدا بگەڕێنیتەوە دۆخی جارانی خۆی.

* وە بیرهاتنەوەی ئەوەی تێیدا ژیاون و ئەو بێ متمانەییەی دروست بووە لەنێوانتاندا شتێکی ئاساییە، وە ئەشکرێت کە لە یادی نەکەیت بەڵام زام و ناخۆشییەکانت بەپێی کات کەم دەبێت.

* هەستەکانت قەبوڵ بکەو بەشدارییان پێ بکە لەگەڵ هاوسەرەکەت.

* ئەگەر سەرەڕای هەموو ئەو شتانەی کە تێیدا ژیاون هاوسەرەکەتت خۆش ئەوێت و ئەزانی کە ئەویش نایەوێت تۆ لە دەست بدات، ئەوا دەتوانیت دوبارە گیان بکەیتەوە بەبەر متمانەی پەیوەندییەکەتاندا.

ئەوەی کە تەنها پێویستتانە (کات، ئارامگری، پێکەوە بوون، خۆشەویستی و لەیەك بووردنە).

برِوا وریا بایز

پیاوە تەماحکارەکەو چۆلەکە ژیرەکە

پیاوێکی ڕاوچی داوی دانا و چۆلەکەیەکی ڕاوکرد. چۆلەکەکە وەقسەهات و وتی (چیت لە گیانی من دەوێت؟! بروانە لە باڵ و پەڕو گۆشتی من؟؟ ئەوەندە کزو لاوازم کە تۆ تێر ناکەم ئەگەر ئازادم بکەی سێ پەندی گران بەهات پێ ئەدەم. پەندێکت پێ ئەڵێم کاتێک لەدەستت دام، پەندی دووەم لەسەر لقی دارێك پێت دەڵێم، پەندی سێهەمیش کاتێك کە لەسەر لوتکەی کێو دانیشتوم)

ڕاوچی قبوڵی کرد و وتی: یەکەم پەندت بلێ.

چۆلەکە وتی: یەکەمین پەندم ئەوەیە: قەت داخ و سوێی شتێك کە لەدەستت داوە مەخۆ:

ڕاوچی بەڵێنەکەی بەدیهێناو ئازادی کرد. چۆلەکەکە بازێکی داو چووە سەر لقی دارێك و وتی (پەندی دووەم ئەوەیە: بروا بە هیچ قسەیەکی دوور لە ڕاستی مەکە!)

ئەوەی وت و بۆ لای کێو چوو لەکاتی فڕیندا وتی: هەی پیاوی چارە ڕەش، لە چیکلدانەی من دوو گەوهەری گرانبەهای تێدایە بە کێشی چل مسقاڵ. گەر منت کوشتبایە دەبوی بە خاوەنی گەوهەرەکان، هەڵەیەکی گەورەت کرد!

ڕاوچی پەژارە بوو بۆ ئەم گەوهەرانەی کە لەدەسی دابوو خەفەتی زۆری خوارد. دواتر بە چۆلەکەکەی وت (ڕاوەستە هێشتا پەندی سێهەمت پێ نەوتووم!)

چۆلەکە وتی چۆن پەندی سێهەمت پێ بڵێم لە کاتێکدا تۆ نەتوانیوە دوو پەندی پێشوو جێبەجێ بکەی؟! بەتۆم وت قەت داخ و سوێی شتێك کە لەدەستت داوە مەخۆ، بەڵام تۆ سەرەتا بەوەی کە منت لە دەست داوە خەفەت ئەخۆی، بەتۆم وت بروا بە قسەی دوور لە ڕاستی مەکە، بەڵام تۆ بڕوات بەو قسە هێنا کە وتبووم: لە چیکلدانەم دوو گەوهەری چل مسقاڵی تێدایە. بۆ وا گەمژیت؟ سەرجەم کێشی من دوو مسقال نابێ! چۆن دەتوانم لە چیکلدانەکەم دا گەوهەری چل مسقالیم هەبێ؟ چۆلەکە ئەوەی وت و چوو ڕاوچیکەش بەداخ و ئۆفێکی زۆر ئەیڕوانی لێی کە چۆن خەریکە دوور ئەبێتەوە لێی.

پشووی برەو

ئا: باوکی ئارین

شکستێك بەسەربەرزی
باشترە لە سەرکەوتنێك
بە فێڵ و تاوان.

هەموو کەس زمانی
قسەکردنی هەیە، بەڵام
هەندێك کەس ڕەوشتی
قسەکردنی نیە.

ئەوەندە دۆڕام تا ڕێگەی
بردنەوە فێربووم.

هەمیشە دوژمنەکانت
ببەخشە چونکە هیچ
شتێك بەقەدەر بەخشین
نارەحەتیان ناکات.

ئاخر پلەی گەندەڵی
بەکارهێنانی یاسایە بۆ
چەوساندنەوەی خەڵکی
(ڤۆڵتێر)

هەندێك شت هەیە
پێویستە لە منداڵەوە
فێرین.. دڵپاکی.. نیەت
سافی.. لە بیرکردنی
ئازار.. دڵخۆشبوون بە
سادەترین شت.

هەموو شتێك ببینە،
بەڵام باوەڕ بەهەموو
شت مەکە

نیگەرانی ئەوە نیم
کەکەسێك درۆم لەگەڵ
بکات، نیگەرانی ئەوەم
جارێکی تر متمانەی
پێبکەم.

سزای درۆزن لەوەدا
نیە کەکەس باوەڕ بە
قسەکانی ناکات، بەڵکو
لەوەدایە کە خۆی بڕوا بە
قسەی هیچ کەس ناکات
(بیرنادشیۆ)

هیچ داهاتویەك بۆ ئەو
کەسە نیە کە ئێستای
بۆ خەمەکانی رابردوو بە
فیرۆ دەدات.

ژیان پڕە لە کەسانی
خراپ، بەڵام پێش ئەوەی
ئەوان هەڵسەنگێنێ
بزانە خۆت یە کێك نیت
لەوانە.

هەر کەسێك تەنها
بیر لە تێرکردنی سکی
بکاتەوە ئەوا عەقڵی بە
برسێتی دەمێنێتەوە.

زەمەن مرۆڤەکان
ناگۆڕێ بەڵکو راستی
مرۆڤەکانمان بۆ
دەردەخات.

مەرج نیە هەموو
کەوتنێك مانای کۆتای
کۆتایی بێت ، چونکە
کەوتنی باران جوانترین
سەرەتایە.

بڕوا بەو کەسە مەکە
کە ستایشی هەموو
کەسێك دەکات، گوێش
لە ئامۆژگاری ئەو کەسە
مەگرە کە خۆی کاری
پێناکات.

هەوڵمەدە ببیتە
کەسێکی سەرکەوتوو
هەوڵبدە ببیتە کەسێکی
سود بەخش.

ئاوێنە باشترین هاوڕێمە
چونکە کاتێ من ئەگریم
ئەو پێناکەنێت.

دوو جۆر مرۆڤ کۆمەڵگا
تێك دەدەن، کەسێك
دەزانێت و قسە ناکات و
کەسێك نازانێت و قسە
دەکات.

هەموو كەس
قسە ئەزانێت....

دایكی هاوڵان

هەموان قسە دەكەین؟ بەگشتی، دواندنی جۆراوجۆرمان هەیە، هەموان رەخنە و پێشنیاری جیاواز دەكەین، بەس ئایا ئەزانین چۆن؟ چی دەڵێین؟ ئایا هەموان دواندنمان دروستە؟

بەڵێ پێویستە ئێمە بزانین چۆن دەدوێین، چۆن بەرامبەرەكەمان تێبگەیەنین.

دەبێت بزانین چۆن بەرامبەراكەمان بە زمانێكی شیرین تێبگەیەنین، دەبێت بە زمانێكی جوان و شیرین ئاخاوتنیان لەگەڵدا بكەین، دەبێت لە وتەكانماندا (هەست، سۆز، میهرەبانی) بەدی بكرێت، نابێ بە زمانی زبر و شەڕ ئامێز بدوێین، دەبێت ئەوە بزانین لە ئاگاداركردنەوەی هەڵەی بەرامبەر زمانی زبر و سوكایەتی بەكارنەهێنین. دواندن تاكە رێگایە كە مرۆڤەكان خۆیان بە بەرامبەرەكانیان بناسێنن. بۆ چونە دڵەوەی كەسەكان تەنها زمان رێگەی یەكەمە، دەبێت هەوڵبدەین رێزی یەكتری بگرین و بە وتەكانمان هەستی یەكتری بریندار نەكەین، هەمیشە رەخنەی دروستكەر بە جوانترین ئاخاوتن پێشكەكەشی بەرامبەرەكانمان بكەین.

لەهەمان كاتدا شێوەكانی (ئاخاوتن-دواندن) دەگۆڕێن بەپێی كات و شوێن و كەسەكان، دەبێت بگونجێن بۆ نموونە لەگەڵ بەتەمەنێكدا كە پێویستی بە نەرمترین جۆری ئاخاوتن هەیە تا هەستیان بەرز رابگرین، زیاتر هەست بەدڵ ئارامی بكەن لەكاتێكدا لەگەڵماندا دەدوێن، وە بەهەمان شێوە دواندنمان لەگەڵ هاوسەرەكانمان پێویستمان بە سۆزدارترین وشە هەیە تا دڵیان بەدەست بهێنین، بۆیە وریا بە لەگەڵ هەموو كەسێكدا نابێت یەك شێواز ئاخاوتنت هەبێت، وە نەرمە و نیانی لە وتەكانماندا خۆشەویستی و خۆشبەختی لە بەینی كەسەكاندا دروست دەكات، زمانی زبر ناكۆكی و كێشە دروست دەكات، وەك ئەو پەندە كوردییەی كە دەڵێت: زمان بوەستێ سەر سەلامەتە، ئەمەمان بۆ روندەكاتەوە كە لەرێگەی زمانەوە توشی ناخۆشی ببین، وە هەروەها گونجاو نیە لە رێگەی وشەكانمانەوە بەرامبەر لە كەدار بكەین، چونكە زمان هەستیارترین و ترسناكترین بەشی جەستەمانە، بۆیە دەبێت مرۆڤ هەر دەمی كردووە ئاگای لە وشەكانی بێت و تا بۆی بكرێت چاكە دەربـبـڕێت، وە بـڕوای بـەوە هەبێت هـەمـوو دەربڕینەكانی لـەسـەر تۆمار دەكرێت، بۆیە خودای گەورە دەفەرموێت (ما یلفظ من قول إلا لدیه رقیب عتید) ق ١٨.

واتـە هـیـچ وتـەیـەك لـە دەمـی ئامادەمیزاد دەرناچێت ئیلا فریشتیەك چاودێری گوێبستنی قسەكە بێت و تۆماری دەكات.

كـە خـوایـەك بـەو گـەورەیـیـەوە گوێبیستمان دەبـێـت، ئەبـێـت ئێمە لێی بێباك نـەبـین، لـەهـەمـان كاتدا دەربـڕیـنـەكـانـمـان كـەسـایـەتـیـمـان دەخەمڵێنێت و پێناسەی ئاشكرامان دەردەخـات، لە گەڵ ئەمانەشدا دەبێت بە هێمنی بدوێین بۆ زیاتر سەرەنج راكێشانی چـواردەورمـان، وە بیرمان نەچێت كە چاكبێژی نیشانەی چەسپانی ئیمانە، كەواتە با زمانمان رابهێنین لـەسـەر وتـەی بـە نـرخ و شـیـاو، بۆیە پێغەمبەری خوا درودی خوای لێبێت ئاگادارمان دەكاتەوە و دەفەرموێت (من كان یؤمن بالله والیوم الاخر فلیقل خیرا او لیصمت) واتە هەر كەس ئیمانی بە خواو بە رۆژی دوایی هەیە یان قسەی خێر بكات یان بێدەنگ بێت.

چی لەم ئامۆژگاریانە بەسودترە كە خۆمان لە تاوانەكانی زمان و قسەی نەشیاو بپارێزین، وە هەوڵ بدەین بە قسەكانمان لەیەك نزیك بینەوە، چونكە دڵنیاین كە رۆژێـك یەكتری بەجێ دەهێڵین و ئێستا تەنها میوانین لای یەكتر وا باشترە خۆمان لە ناسۆری نەهامەتیەكانی زمان بپارێزین، وەك وتـراوە زمان چەقۆیەكی تیژە بەبێ خوێن رژان خەڵك دەكوژێت، وەكو كورد وتەنی دەڵێت (دەبا ئاوی دەمان شیرین بێت).

بەرنامەت هەبێت!!

کۆچەر فایق

تۆ دەبێت بەرنامەت هەبێت، بەرنامە وەکو: نەخشەیەك، ڕێنمایەك، ئامانجێك، ڕێگایەك، نیشانەیەك وایە.

بەرنامە پێت دەڵێت لەو ماوە دیاری کراوەدا بڕۆیت بۆ شوێنێك، کارێك بکەی، لە شوێنێکی دیاری کراودابیت.

بەرنامە شکڵ و شێوە و باوەڕ و هێزو وزە بە ژیانت دەبەخشێت.

بونی پلان نیشانی دەدات کە بیرت کردۆتەوە لەبارەی ژیانی خۆتەوە، ئەمەش وادەکات توشی ڕووبەڕووبونەوەی چاوەڕوان نەکراو نەبیتەوە.

هەربۆیە (بۆرجیە)دەڵێت:

پێویستە بەو شێوەیە بژین کەبیردەکەینەوە وەگەر نا زوو یان درەنگ ناچاردەبین بەوشێوەیە بیربکەینەوە کە دەژین.

لەسەر ئەو کارەی دەتەوێت ئەنجامی بدەیت بیربکەرەوە، بەرنامەی بۆ داڕێژە، ئەو هەنگاوانەی کە دەبێت بینێیت بۆ گەیشتن بەئامانجەکەت دیاری بکە و کاری لەسەربکە، چونکە ئەگەر بۆ ئامانجەکەی خۆت بەرنامەت نەبێت ئەوا بەدڵنیاییەوە ئامانجەکەت لەچوارچێوەی حەزێکدا دەمێنێتەوە.

بۆیە کاتێك بەرنامەت هەبێت، هەرشتێك لەجێگەی خۆیدا دەبێت، کاتێك بەرنامەت هەبێت هەنگاوی مەنتقی(لۆژیکی) بۆ بەدەست هێنانی ئەوەی دەتەوێت ڕوون دەبێتەوە و ئاسان دەبێت.

بەرنامە تەنها حەز و ئاوات نییە، بەڵکو شتێکە کە قصدی ئەنجام دانیت هەیە نەك شتێك حەزدەکەی ئەنجامی بدەیت.

بەرنامەی دروست وات لێدەکات کاتی فراوانت هەبێت بۆ ئاوڕدانەوە لە خێزانەکەت، هاوڕێکانت، ئەویش یارمەتیت دەدا لەپەرەپێدانی چالاکیە کۆمەڵایەتیەکانتدا. سەرباری بونی کاتی پێویست بۆ خوێندنەوە و یاریو خۆشیو...

هەڵبەتە بونی بەرنامە مانای ئەوە نییە کە بەو بەرنامەوە بچەسپێیت و دەقاودەق وەکوخۆی چۆن دات ناوە جێبەجێی بکەی، جا هەرچی ببێت و ڕوبدات تۆ پێوەی پابەندبیت بکەی. بەڵکو بەرنامە قابیلی چاوپێداخشاندنەوە و هەموارکردن و گۆڕانکارییە، بەرنامە نابێت جامدبێت، بەڵکو دەبێت مرونەتی تێدابێت چونکە حاڵەتەکان گۆڕانکاریان بەسەردا دێت، تۆ دەگۆڕێیت، بەرنامەکەشت دەگۆڕێت، بۆیە جزئیاتی بەرنامە گرنگیەکی ئەوتۆی نییە.

کاتێك ژیان پڕە لە مەشغەڵەت و گرفتاری، هەندێك کات زۆربەئاسانی بیرمان دەچێت بۆچی ئێمە لێرەداین!

بونی بەرنامە وات لێدەکات لەکاتی وادا بەخۆت بڵێیت (من چیدەکەم؟ ئاه بەڵێ، بیرم کەوتەوە، بەرنامەکەم وابوو کە...)

ئەمە وادەکات جارێکی کە بگەڕێیتەوە سەر ڕێگاکەی خۆت.

شەماڵ موفتی

خوێندەوار کێیە؟

کاتێك زانیاری کەسێك سەرەنجمان رادەکێشێ، بەو کەسە ئەڵێین خوێندەوار. نەخوێندەواریش ئەو کەسەیە کە توانای خوێندنەوە یان نوسینی نیە.

ئەی ئەگەر کەسێك توانای خوێندنەوەی (بارودۆخی سیاسی یان ئابوری یان کەلتوری یان کۆمەڵایەتی...) نەبوو ئەیا پێی ناوترێت نەخوێندەوار لەو بوارەدا؟

بێگومان وەهایە، ئەمڕۆ پێویستمان بە پێداچونەوەیە بەسەر زاراوەی خوێندەوار بۆ نمونە:

* کەسێك (توانای بەکارهێنانی کۆمپیوتەر و چونە ناو نێتی نەبێت) ئایا پێی ناوترێت نەخوێندەواری ئەلیکترۆنی؟

* کەسێك (بێئاگایە لە بنەماکانی لەشساغی) ئایا پێی ناوترێت نەخوێندەواری تەندروستی؟

* یان (زانیاری ئەوتۆی نیە لەسەر ئایین) پێی ناوترێت نەخوێندەواری ئاینی؟

* نەخوێندەواری مێژوویی (هیچ زانیاریەکی نیە لەسەر روداو یان پیاوە گەورەکانی مێژوو).

* نەخوێندەواری جوگرافی (هیچ زانیاری نیە لەسەر کیشوەرو وڵاتان ودەریا و روبارە گەورەکان و میللەتان و ئابوری و گوزەرانیان...)

* نەخوێندەواری تەکنەلۆجی (توانای نەبێ مۆبایلێك، کۆمپیوتەرێك، قاپشۆرێك، جلشۆرێك، سەیارەیەك، فرنێك، تەلەفزیۆنێك، ئای پادێك...... هتد بەکاربێنێ).

* بە کوردیەکەی (ناحاڵیبوون) لەهەر بوارێکدا جۆرێکە لە(نەخوێندەواری).

* کەواتە من (شەماڵ موفتی) نەخوێندەوارم لە دەیان و سەدان بوارداو نایشارمەوە بەڵام هەمیشە هەوڵی خوێندنەوەیان دەدەم.

رابەر ئەحمەد وەرتی

ژیان وا فێری کردم (١)

ژیان وا فێری کردم

هیچ کات دوکانداری نەکەم، گەر کردیشم دەبێت بتوانم پێبکەنم.

ژیان وا فێری کردم

ئێمە هەڵەکانی خەڵکیمان لەلا گەورە و زەقترە لە هەڵەکانی خۆمان!

ژیان وا فێری کردم

نابێ دابنیشم و بروانمە ژیان، تاوەکو ژیان شێوازەکەم بگۆڕێ، بەڵکو دەبێ هەستم و کۆشش بکەم، تاوەکو خۆم شێوازی ژیان بگۆڕم.

ژیان وا فێری کردم

ئەگەر ساتێك ویستم قسەیەك بکەم، لە پێشا بەباشی مانای وشەکە بزانم کە دەمەوێ قسەی پێبکەم، پاشان بەویست و ئارەزووی خۆم بێت چۆن بمەوێ قسە بکەم.

ژیان وا فێری کردم

نهێنی نەهاتنەدی هەموو ئامانجەکانمان ئەوەیە کە لە هەوڵدان نەوەستین.

ژیان وا فێری کردم

تام و چێژ زیاتر لە خواردنێکی کەم دەکەین تا لەخواردنێکی زۆر، بۆیەشە هەژارەکان بەختەوەرترن!

ژیان وا فێری کردم

شتە گرنگ و بەبەهاکان هەردەم داپۆشراون بۆ ئەوەی پارێزراو بن، ئافرەتیش لەهەموو شتێك گرنگتر و بەبەهاترە، بۆیە دەبێ داپۆشراو بێت.

ژیان وا فێری کردم

خەڵکانێك هەن زۆر قسەی ڕەنگاوڕەنگ و بریقەدار دەکەن، کەچی کرداریان کەمە، ڕەنگە ئەوانەشی بێدەنگن زۆریان لێ چاوەڕوان بکرێت!

ژیان وا فێری کردم

نارەحەت نەبم بە لەدەستدانی شتێك لەکاتێکدا کە نارەحەتییەکە نایگەڕێنێتەوە، بەڵکو کۆشش بکەم بۆ بەدەست هێنانی شتانێکی باشتر لەو.

ژیان وا فێری کردم

خەڵکانێکی زۆر هەن دەخۆن بۆ ئەوەی بژین، بەڵام بەداخەوە زیاتر ئەوانەن کە دەژین بۆ ئەوەی بخۆن!

ژیان وا فێری کردم

گلەیی لە دەوروبەر و ژیان نەکەین، چونکە خۆمان خراپین و نازانین جوان بژین! ئەوەتا کاتێ قورئان دەخوێنینەوە زۆر جار دەپرسین ئەی ئەگەر دڵ ئارام دەکاتەوە.. بۆچی ئێمە کە دەیخوێنینەوە دڵمان ئارام نابێت؟! لێمان دەپرسن: کاتێك قورئانەکە دەخوێنن بیر و هۆشتان لای قورئانەکەیەو وا هەست دەکەن کە خودا قسەتان لەگەڵ دەکات؟ لەوەڵاما بێدەنگین! ئەوەتا کێشە لەخۆمانە نەك ژیان!

ژیان وا فێری کردم

هاوڕێی جوان زۆرە، بەڵام هاوڕێی باش کەمە، وە بەدوای هاوڕێ باشەکاندا بگەڕێم نەك جوانەکان، چونکە جوانەکان شەرت نییە بەباشی بمێننەوە، بەڵام باشەکان هەمیشە جوانن.

دڵۆپێك هەنگوین!

و: شەیما یاسین

دڵۆپێك هەنگوین كەوتە سەر زەوی لەو كاتەدا مێروولەیەك هات و تامی كرد و ویستی بڕوات، بەڵام دیار بوو تامی هەنگوینەكەی بەلاوە خۆشبوو، گەڕایەوەو هەندێكی تری برد، پاشان ویستی بڕوات بەڵام دیار بوو كە رازی نەبوو بەو هێندەی كە بەدەستی هێنا و زیاتری دەویست، بۆیە بڕیاری دا بچێتە ناو هەنگوینەكەوە بۆ ئەوەی چێژی زیاتر و زیاتر بە دەست بێنێت، بۆیە چووە ناو دڵۆپە هەنگوینەكەوە بە تەمای چێژی زیاتر، بەڵام لە ناو دڵۆپە هەنگوینەكەدا بەتەواوی چەقی و نەیتوانی دەربازبێت و توانای جوڵەی نەما بەو حاڵە مایەوە تا لە ناو دلۆپە هەنگوینەكەدا مرد.

ئەو دڵۆپە هەنگوینە بووە هۆی لەناوچونی مێروولەكە، چونكە ڕازی نەبوو بە بەشی خۆی، كۆتاییەكی تاڵ وتراژیدی بەركەوت، ئەگەر رازی بوایە بەو بەشە كەمە هەنگوینە ئەوا بە ئاسانی دەربازی دەبوو.

پاش خوێندنەوەی ئەم چیرۆكە پێویستە بیرێك لە حاڵی خۆمان بكەینەوە، ژیانی دونیاش وەك دەریایەكی هەنگوینی گەورەیە وایە، ئێمەش ئەگەر رازی بین بە بەشێكی كەم لەو هەنگوینە ئەوا رزگارمان دەبێت و ئەوەی نقوم بوو لەو دەریایەدا ئەوا دەفەوتێت.

هەندێك تاوان و سەرپێچی لای خاوەنەكەی بە جوانی دەردەكەوێت تا ئەو كاتەی دەیخنكێنێت، چێژ و جوانیەكانی دونیا زۆر كەس فریو دەدات و وای لێدەكات دوری دەخاتەوە لە خواپەرستی و عیبادەت، لە نێو ڕازاوەیی و جوانیەكانی دونیا دەخنكێت و ژیانی دونیا بەجێدێڵن بەبێ توێشوو، تام و چێژی هەنگوینەكەش دەبێتە تاڵیەكی بەردەوام، ئەوكات مرۆڤیش دەخوازێت رازی بوایە بە هەندێك لە هەنگوینەكانی دونیا و نەك نقوم بوایە تێیدا.

خوای گەورەش ئاگادارمان دەكاتەوە لە نێو چێژوو و خۆشیەكانی دونیادا ڕۆنەچین و دەفەرموێت (اعلموا أنما الحياة الدنيا لعب ولهو وزينة وتفاخر بينكم وتكاثر في الأموال والأولاد كمثل غيث أعجب الكفار نباته ثم يهيج فتراه مصفرا ثم يكون حطاما وفي الآخرة عذاب شديد ومغفرة من الله ورضوان وما الحياة الدنيا إلا متاع الغرور) سورة الحديد من الاية ٢٠

ئا: دەروون بەکر

ڕێگاکانی خۆشنوودی

ئاساییە مرۆڤ لە ژیاندا تووشی کێشەو گرفت و نائارامی ببێتەوە یان سەرکەوتن و خۆشی و بەختەوەری بەدەست بێنێت، دەبێت هەوڵبدەین خۆمان لەگەڵ ئەو بارودۆخە جیاوازانەدا بگونجێنین ئەگەر نا ژیان بەجێمان دەهێڵێ و کە سەرجەمیان لەسەر کەسایەتیمان ڕەنگ دەدەنەوە، زۆرجار توشی هەڵە دەبینەوە یان زۆرجار کەسانی تر هەڵە دەکەن ئیتر یان بەرامبەر ئێمە یان بەرامبەر کەسانی تر، ڕەنگە کاتێ هەڵە دەکەین کەم کەس هەبن نزیکمان ببنەوە و هەوڵی هەستانەوەمان لەگەڵ بدەن، بەڵام زۆر کەس هەن بەو هەڵەیە دەماناسێتەوە و پێناسەمان دەکات، بێگومان لە بیریان کردووە کە وتەیەك هەیە دەڵێت ئەو کەسەی هەڵەی نەکردبێت شتێکی تازەی لە ژیاندا تاقی نەکردۆتەوە.

لێرەدا با بریار بدەین یەکێك لەو جۆرە مرۆڤە بین کە ئەویش ئەو کەسەیە کە بە شێوازێکی جوان دەڕوانێتە دەوروبەری و ژیرانە مامەڵە دەکات، ئەویش بەم ڕێگایانە:

١- هەموو کات وەك مامۆستایەك مامەڵە لەگەڵ ڕوداوەکان بکە، بەبێ گەیشتنە ئەنجام بڕیار مەدە.

٢- لە دورەوە و بەبێ زانین دادوەری کێشەکان مەکە.

٣- کەسێکی خۆویست و دورە پەرێز مەبە، بەڵام لەکاتی گرنگ و پێویست بەشداری بابەتی دەوروبەرەکەت بە.

٤- بۆ ناساندن و بەرزبونەوەی خۆت ناونیشانی هیچ کەس لەکەدار مەکە.

٥- بە شکست و هەڵەی بەرامبەر دڵخۆش مەبە، بەڵکو کەسێکی بەسود و هیوا بەخش بە.

٦- دەستی ئەو کەسانە بگرە کە پێویستیان بە یارمەتیە، بیرت بێت مێژوو خۆی دوبارە دەکاتەوە.

٧- کردارە باشەکانی خەڵکی لە بیرمەکەو خراپەکانیشیان با وانەیەکی سود بەخش بن لە ژیانت.

٨- بە هەڵەیەکی بچوك هاوڕێ و دۆست و خۆشەویستانت یەکسانی سفر مەکە.

٩- ئەگەر نەکرا چارەسەری کێشەکانی کەسانی تر بیت، ئەوا هەوڵ بدە نەبیتە مایەیی بارگرانیان.

١٠- ئەگەر یارمەتی هەر کەسێکت دا ئەوا چاوەڕوانی سوپاسی مەکە و لە گەورەییت کەم مەکەرەوە.

١١- هەرگیز ئەو کەسانە بێ هیوا مەکە کە شانازی بە راستگۆیی بونتەوە دەکەن لە ژیانیان.

١٢- لە خۆتەوە هیچ کات شیکردنەوە بۆ ژیانی هیچ کەسێك مەکە و چارەنوسیان بە قسەی ناڕێك دیاری مەکە.

١٣- کەسایەتیت وا دابڕێژە لە هەر شوێنێك ناوت هێنرا بەخێر یاد بکرێتەوە.

١٤- لە کەموکوڕیەکانی بەرامبەرەکەت ببورە.

١٥- خۆت بە دوربگرە لە هونەری لۆمە و تانەگرتن.

١٦- کەسانێك هەن برسین بۆ دۆزینەوەی خاڵی لاوازی کەسانی تر، تۆ بە ئاکار و ڕەفتارە جوانەکانت تێریان بکەو فێری راستکردنەوەیان بکە.

١٧- بۆ عەیبی خەڵك وردبین و بۆ عەیب و کەموکورتی خۆت دوربین مەبە، وەك ئەو پەندەی دەڵێت دەرزی لە چاوی خەڵکیدا دەبینێ و سوژن لە چاوی خۆیدا نابینێت.

١٨- لەگەڵ هەموو تەمەنە جیاوازەکان بەڕێزانە مامەڵە بکە، بەڵام لە ڕێزی خۆشت کەم مەکەرەوە.

١٩- بە کردار خەڵك فێری ڕەوشتی چاك بکە، نەك گوفتار، چونکە خەڵکی سەیری کردارەکانت دەکەن.

٢٠- هەموو کارو چاکە خوازیەکانت با سەرەتا لەبەر پەروەردگارت بن و ویژدانت ئاسودە بکە.

٢١- لە کۆتاییدا ژیانی هەر یەکەمان پەرتوکێکە گەر لەسەرەتاوە بە ڕەفتار و گوفتاری ناشیرین نوسیمانەوە ئەوا کەم کەس هەیە راستمان کاتەوە بە بێ ئەوەی تا کۆتایی بمانخوێننەوە.

ئەڵقەی یەکەم

ئەمیر ئەحمەد عبدالقادر
ڕاهێنەری بواری پەرەپێدانی مرۆیی

جیاوازیەکانی نێوان بەڕێوەبەری سەرکەتوو سەرنەکەوتوو

هەمووماــان، لەســەر ئاســتی تــاك و خێــزان و کۆمەڵگــەدا حەزدەکەیــن سەرکەوتن بەدەست بهێنین، وەلە گرنگتر ینی ئەو ســەرکەوتنانەش سەرکەوتنمانە لەوکارانــەی بوونەتــە دیــاردە و ســیما لەژیانمانــدا و پێویســتی و پەیامێکن لە پێداویســتی و پەیامەکانی پیان،بێگومان سەرکەتنیش ڕێگا و شێوازی تایبەتی خۆی هەیە و ئیارەیەکی تۆکمە و ســەرکەوتوو لەگرینگترین مەشخەڵەکانی ئەم ڕێگایەیە، لەڕاستی دا لە پشت ســەرکەوتنی تاکەوە هەبوونــی سەرپەرشــتیار وکاگێڕی یەکی ســەرکەوتوویە و بەهەمان شــێوە خێزان و هــەردەزگاو دامەزراوەیەکی تریش، جا لەبەر ئەو گرنگی یە لێرەدا دەمەوێ دوو شێوەی ئیدارەکردن و کرگێڕی لە بارەی بۆ خوێنەر بخەمە ڕوو ئەمانەنیش کارگێڕی سەرکەوتوو کارگێڕی سەرنەکەوتوون، بەم شێوەیە:

١- بەڕێوەبــەری ســەرکەوتوو هەوڵی بەهێزبــوون و جێگیرکردنــی دامەزراوە و کارگەکــەی دەدات، بــەڵام بەڕێوەبەری ســەرنەکەوتوو هەوڵــی و جێگیــر کردن وبەهێزکردنی پلەو پایەی خۆی دەدات لە ناو دەزگاو دامەزراوەکەی دا.

٢- بەڕێوەبــەری ســەرکەوتوو ڕێــزی فەرمانبەرەکانــی وەکــو مــرۆڤ دەگرێت و مرۆڤانــە لــە گەڵیانــدا دەجوڵێتــەوە، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتووش دان بەمرۆڤ بوونی خەڵکدانانێ و وەکو کۆیلە سەیریان دەکات و پێشێلی مرۆڤایەتیان دەکات.

٣- بەڕێوەبــەری ســەرکەوتوو دەڵێت (من بیروڕام ئاوایە..... ڕای ئێوە چۆنە؟)، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتووش دەڵێت: (من بڕیاری ئــەوەم داوە......دەی جێ بە جێی

بکەن).

٤- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو نەخشەیەکی وادادەڕێژێت کەلەگەڵ توانای ژێردەستەکانیدا بگونجێت، بەڵام بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو نەخشەدادەڕێژێت بە بێ لەبەرچاوگرتنی ژێردەستەکانی.

٥- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو باوەڕی بەتوانای کەسانی بەتواناو کرێکارانی هەیە، کەچی بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو تەنها باوەڕی بەتوانای خۆی هەیە.

٦- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو بەڕاستگۆیی و ڕاشکاوی و ڕەوشتی بەرزی و لێوشاوەیی شەوق و زەقەوە لەگەڵتدا دەدوێت، بەڵام بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو بەدرۆ و توندو تیژی و خراپی لەگەڵتدادەدوێت.

٧- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو ڕێگات پێدەدات داوای مافی خۆتی لێبکەیت ئەگەر لەگەڵیشت تێکچوو ڕێگات بۆ ئاساندەکات کێشەکەت بۆ سەرووی ئەو بەرز بکەیتەوە بێ ئەوەی بەرەنگارت بێتەوە، وەهەڵت بۆ دەڕەخسێنێت بەمافی خۆت بگەیت، کە ئاواش دەکات هەست دەکات لەوانەیە هەڵەبووش بێت و لەوانەیە ڕاستی لەلای یەکێکی تر بێت جگە لە خۆی. بەڕێوەبەری سەرنەکەوتووش ڕێگات نادات کێشەکەت بەریتە لای سەرووی ئەو ئەگەر لەسەر حەقیش بیت، خۆ ئەگەر وات کرد دژایەتیت دەکات و بەرپەرچت دەداتەوە... ئەوبەس ڕێگای ئەوەت پێدەدات سوپاس و ستایشی بکەیت، ئەگەر چی جێگای سوپاس و ستایشیش نەبێت.

٨- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو گفتوگۆت لەگەڵدا دەکات بۆ پەشیمان بوونەوەئەگەر داوای دەست لەکارکێشانەوەت پێشکەش کرد یاویستت پێشکەشی بکەیت، بەڵام بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو هانت دەدات بۆ دەست لەکار کێشانەوە بەتایبەت ئەگەر لەگەڵ ئەودا جیاوازبیت، تەنانەت زۆریشت لێدەکات با لە خاوەن توانا تایبەتیەکانیش بیت.

٩- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو دەست پێشخەری دەکات لەسەلام کردن کە دەتبینێت، بۆ نموونە دەڵێت: عەلەیکم سەلام سوپاس بۆ خوا بۆ سەلامەتیت، یان هەر جۆرێك لەو جۆرە سەلام کردنانە. کەچی بەڕێوەبەری سەرنەکەوتووهەرکە دەتبینێ، چاوەڕێیە تۆ سەلامی لێ بکەیت، خۆئەگەر قسەیەکیش بکەیت دەڵێ تۆهاتی؟

١٠- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو دەست پێشخەری دەکات لەپیرۆزبایی کردنت لە بۆنەو جەژنەکاندا بەلکوپەلەو پێداگریش لەودەست پێشخەریە دا دەکات، بەڵام بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو چاوەڕێ ئەوە دەکات تۆ پیرۆز بایی لێ بکەیت، ئەگەر واشت نەکرد لۆمە و سەرزەنشت دەکات ئامادەیە کەیف و شادیت تێك بدا ئەگەرلە جەژن و بۆنە و کاتە خۆشەکانشیشت دا بێت.

١١- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو بیرورات بەگەورە دەزانێت، وەتواناکانت دەنرخێنێ و وە هانت دەدات لەسەر داهێنان و نوێ گەری، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو بیرورات بەکەم دەزانێت و توانا و وورەت دەڕووخێنێ و ناچارت دەکا لەسەر چاو لێکەری کوێرانەوڕاوەستاوی وپێشنەکەوتنت.

١٢- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو بەشێوازی گفتوگۆ لە گەڵتا دەدوێ،ڕێگات پێدەدات بەبیرو بۆچونیخۆت لەگەڵدابکەیت، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتووش بە کوتەك لە گەڵتدا دەدوێ، ڕێگات نادات گفتوگۆی لەگەڵدابکەیت، لەبەرئەوەی بڕوای بەبیروبۆچونی تۆ نییە و خۆشی بە پرۆفیسۆر دەزانێ.

١٣- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو حەزدەکات پێی بڵێیت من پێشنیازت بۆ دەکەم، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو حەزدەکات پێی بڵێیت من پشتگیریت لێدەکەم و بەگیان و دڵ لە گەڵتدام و خۆمت فیدادەکەم.

١٤- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو لەکاتی ڕوودانی جیاوازی و قسە پی وتن و هێرش کردنەسەری شلوێ نابێ و تورەیی خۆی کۆنتڕۆڵ دەکات، کەچی بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو لە کاردانەوەی بیرکردنەوەت لەنواندنی بیر و ڕای جیاواز لە گەڵ ئەودا، دەست بەسەر موچەکەتدا بگرێ و چەنگ لە قورگت بنێ.

١٥- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو بەخۆشەویستی یەوە گوێ لەبیرورات دەگرێت بۆ پێشخستنی کارو برەکان، بەڵام بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو بەخۆشەویستی گوێ لە پیاداهەڵدان و پاك ڕاگرتنی دەگرێت.

١٦- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو لەپێناوی تۆدا دەستکەوتەکانی کارگە و دامەزراوەکەی بەدەستدەهێنێت، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو تۆی بۆ وەدەستهێنانی دەستکەوتەکان لە پێناوی خۆیدا دەوێ.

١٧- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو دوای بیرکردنەوە و ڕاوێژ خێرا بڕیار دەدات، بەڵام بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو پێش بیرکردنەوە و لەبڕیارەکانیشی بێ بیر کردنەوە پەشیمان دەبێتەوە.

١٨- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو بەخۆشەویستی و بەباشترین شێوە لە گەڵتدا دەجولێتەوە، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتووش بە ڕق و قینەوناشیرنی لە گەڵتدا دەجولێتەوە.

١٩- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو ئەوبابەت و پێشنیازانەی کە پێشکەشی دەکرێن دەیان خوێنیتەوە بۆئەوەی سودیان لێ وەربگرێت، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو پێشنیازەکان ناخوێنێتەوە وەئەگەر بشیان خوێنێتەوە تێیان ناگات وەئەگەر تێشیان بگات لەوانەیە دەرت بکات لەکارەکەت بەهۆی جیاوازبوونت لەبیروڕای ئەو.

٢٠- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو داهاتووت لەگەشەکردنت و پێشخستنی ئیشەکەتدا دەبینێت، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو داهاتووت لەپشتگیری و گوێ لە مشتی ئەودا دەبینێت گوێڕایەڵی بۆ فەرمانەکانی دا، پێ ی وایە داهاتووت لەدەستی ئەودایە.

٢١- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو دەست پێشخەری دەکات لەخەڵات کردنتدا، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو چاوەڕوانی ئەوە دەکات خەڵاتی بکەیت یاخود دیاری بۆ ببەیت.

٢٢- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو پەرەبەبیروڕاکانت دەدات و دەشیگێڕێتەوە بۆخۆت، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو

بیروبۆچونەکانت دەدزی و بۆ خۆیانی دەگێڕێتەوە.

٢٣- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو چاودێری کارەکانت دەکات و هەڵیان دەسەنگێنێ، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو دڵ خۆش نابێت بەکارەکانت و سیخوڕیت بەسەرەوە دەکات.

٢٤- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو بەباشی دەزانێت پشتگیریت بکات و ستایشت بکات لەپێش چاوی خەڵکدا، بۆ ئەوەی هانت بدات بۆفێربوون و جوامێری، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو بەباشی ماستاوی بۆ بکەیت و پیایداهەڵبڵێی لەبەرچاوی خەڵکدا، بۆ ئەوەی ئەم پەتایەی ستایش و پیاهەڵدانە ئەوانی تریش بگرێتەوە.

٢٥- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو وات لێدەکات هەست بەڕۆژە خۆشەکانت بکەیت، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو لەکات و ڕۆژێکی ناخۆشەوە بۆکات و ڕۆژێکی ناخۆشترت دەبات.

٢٦- بەڕێوەبەری سەرکەوتوولایەنی دەروونیت ڕەچاو دەکات، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو بەگوێرەی بارودۆخ و هەوەس و ئارەزووی خۆی هەڵس و کەوتت لە گەڵدادەکات.

٢٧- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو خۆی بەبەرپرسیاری ژێردەستەکان و کارگە دەزانێت لەهەموو باروو دۆخێکدا، جا چ لەکاتی سەرکەوتن دابێت یاخوود شکستدا، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو خۆی بەهۆکاری سەرکەوتن دەزانێت، وەئەوانی لەگەڵیشیدان بەهۆکاری شکست دادەنێت.

٢٨- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو کارەکەی بە ئەرك و پەیام دەزانێت، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو کارەکەی بەبارو سەرۆکایەتی و قەڵغانی خۆی دەزانێت.

٢٩- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو کات بەزایە ناداو کاردەکات و بەرهەم دەهێنێت، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوولە بەرامبەر بارودۆخەکاندا چۆك دادەدات و بێ ئومێد دەبێت و پاڵدەداتەوە.

٣٠- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو لەگەڵ گۆڕانکاریە دەرەکیەکاندا بەهێمنی هەڵسوکەوت دەکات و بە گرتنەبەری پاڵ نەری ناوەکی بۆ چارەسەرکردنی، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو نمونەی مراوی یە لەکاتی مەلەکردندا لەدەرەوە ئارام دیارە بەلاَم لەناوەوەدا بەخێرای قاچەکانی بەئاودا دەکێشێت.

٣١- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو جیاوازی دەکات لە نێوان بەرژەوەندی تایبەتی و بەرژەوەندی گشتی دا بەرژەوەندی گشتی هەڵدەبژێرێت بەسەر بەرژەوەندی تایبەتدا، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو بەرژەوەندی تایبەتی هەڵدەبژێرێت بەسەر بەرژەوەندی گشتی دا.

٣٢- بەڕێوەبەری سەرکەوتوومتمانەی بەخوا زۆرەو پشتی بەخودا دەبەستێت و پشتیوانی لێ دەخوازێ و ئیستیخارەی پێ دەکات لە کارەکانی دا، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو پشتی بەخودا نابەستێت لەکارەکانیی دا.

٣٣- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو توانای ئاراستەکردن وسەر پەرشتی و بەڕێوەبردنی تاکەکانی هەیە بۆ بەدەستهێنانی کار لەکاتێکی دیاری کراو و بەتوانایەکی پێویستو، بەشێوەی ئەوپڕۆگرامەی کە دەڵێت(کاری ئەمڕۆناخاتە سبەی)، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو توانای نی یە کاروبارەکان لەکاتی دیاری کراو بەڕێك و پێکی وتەواوی ئەنجام بدات، جا یان دوایان دەخات یاخود ئەنجامیان دەدات و دەڵێت، وەدرووشمی ئەوەیە کەدەڵێت (لەوە باشترم لەتوانا دانی یە).

٣٤- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو لە پێشهات و کاروبارەکانی دا بیروڕاکانی ڕوون و ئاشکران و، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو بیروڕاکانی تەم و مژاوین و ڕاڕایە.

٣٥- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو نەرم و نیانە خاوەن مرونەتە لەهەڵس و کەوت کردنی لەگەڵ خەڵك و ئەوشتانەی دێتە ڕێی دا و. لەگەڵ ئەوەشدا سەربەستانە ڕوو وەو جێبەجێکردنی ئامانجەکانی هەنگاو دەنێ بێلادان لەڕێگاکەی بەباشی جێبەجێ دەکات، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو باوەڕی بە نەرمی نواندن و مرونەت نی یە و وەلەکاتی جێبەجێ کردندا لەڕێگا لادەدات و ئامانجەکانیش جێ بە جێ ناکات.

٣٦- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو ئاسۆی هۆش و لێکدانەوەی فراوانە، وە لەسەرجەم لاو گۆشەکانەوە لە هەڵوێستەکانی دەڕوانێ، بەواتایەکی تر. وێنەیەکی گشتی دیمەنەکان دەکێشێت پێش ئەوەی بچێتە ناو قوڵایی باسەکان، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو لەیەك گۆشەنیگاوە سەیری شتەکان دەکات و لایەنەکانی تری لێ دیار نابێت، ئەممەش وادەکات گشت گیر نەبێت و دەبێتە هۆی بێ ئاگابوونی لە پێکهاتە گشتی و شتە سەرەکیەکان.

٣٧- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو بە زیرەکی و متمانە بەخۆبوون و خێرایی و ڕاستەوخۆ وەکو پێویست هەڵسوکەوت لەگەڵ ڕوداوە لەناکاوو گیر و گرفتەکاندا دەکات. بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو بە هەڵچوونەوە هەڵسوکەوت لەگەڵ گیرو گرفتەکاندا دەکات، متمانەی بەخۆی نی یە و زوو لەگرفتەکان ڕادەکات.

٣٨- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو بابەتیانە توانای کەسەکان هەڵدەسەنگێنێ ولەکاتی دەستنیشانکردنی پیشەکاندا کەسی شیاو بۆ شوێنی شیاو هەڵدەبژێرێت، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو پێوانەکردنی بۆ ئەمە تەرفداری یە، یان خزم خزمێنە و ئارەزووبازی یە.

٣٩- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو هاوکاری ئەندامانی ئەکات و هانیان ئەدات، بۆڕاهێنان و گەشەپێدانی تواناکانیان و دروست کردنی کادیری پێشەنگ لە دام و دەزگاکەی دا، لە پێناو چارەسەرکردنی گرفتی کەمی کات لادانی بەربەستەکانی بەردەم بەرژەوەندیەکانی، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو بواری سەرکەوتن لەهیچ کارێکدا جا گەورە بێ یان بچوك نادات مەگەر ڕێپێدان و لەژێر چاودێری ووردی خۆیدانەبێت.

٤٠- بەڕێوەبەری سەرکەوتوو چاوی لە سەرجەم لایەنەکانی کارگێڕی یە و بەشێوەیەکی هاوسەنگ گرنگیان پێدەدات، بەڕێوەبەری سەرنەکەوتوو تەنها چاوی لەسەر لایەنێك یان چەند لایەنێکە بەبێ گرنگی دان بەبوار و لایەنەکانی تر.

هاوڕێکەم تۆ بۆ من گرنگی

هاوڕێکەم با ئەمجارە پێنوسەکەم بۆ تۆ بخەمە کار، بۆ تۆ بنوسم، بۆتۆ بدوێم، بۆ تۆ زاخی جەوهەری خامەکەم برێژم، بۆ تۆ ڕۆح بچێژم لە چێژا فەنا بم. ئیلهامەکانم ڕستە ڕیز بکەم، هەستەکانم ناخم ڕۆحم عەقڵم مەعریفەتم نەستم عەشقم عیرفانم... بخەمە خزمەتی تۆ تاکو، ڕۆڵی هیجرەتی پایانی زستان بگێڕێ بەرەو من و بۆ من، تاکو ئەم هیجرەتەت وەربگرم و بەهار ببمەوە. هاوڕێکەم: بێ تۆ ناژیم، ژیانی بێ تۆ یەعنی تاریکی، یەعنی شومی ساردی تاڵی میحنەت مەینەت مەرگ... من ژیانم دەوێ نەك مەرگی بێ تۆ من بارانی ناو گوڵدانی نەمامم دەوێ نەك ئاگری هیجرەتی دوری تۆ من ئاوم دەوێ نەك ئاگر، تکایە مەمسوتێنە.

ئێستا لەو پەڕی پلەی گوزارشتا بۆ تۆ ئەدوێم و ناخم دەرێژم «شعورو ویژدانم ببینە»! هەموو دروستکراوەکانی خودا دەهێنمە گۆ و سکوتیان لەبار دەبەم و بە زمانی حاڵ و پێنوسی دەستم دایان دەرێژم و ڕستەکانیان پێ تەواو دەکەم. هاوڕێکەم: من ئێستا لە ناخێکدا دەژیم کە پڕە لە قسەو وشەو بۆچونی مرۆڤی جیاواز، من چۆن دەتوانم هەست و ئیرادەی گوزارشتم لە تۆدا تەواو بکەم و دەرگای وشەکانم بەسەر تۆدا دابخەم کاتێك تۆ سەرچاوەی مەغزای دەربڕینەکانی منی شعوری منی ویژدانی منی نەستی منی ڕۆح و دڵ و گیانی منی؟! تۆ کە دەروازەی دەرونم دەکەیتەوە، ئازارو مەینەتیەکانم لەسەر سووك دەکەی، سوکتر لە بۆشایی لە پووش لە هەوا لە کەفی دەریا... ئیتر من چۆن دەتوانم پێنوسەکانم بشکێنم و لاپەڕەکان بپێچمەوەو لە بێدەنگیدا تەنهایی تەی بکەم ؟! من چۆن دەتوانم لەگەڵ نەسیمی سپێدەی تۆدا نامۆ بم لەگەڵ بای ئیلهامبەخشی ئێوارانی تۆدا ناکۆك و دژ بم بجەنگم؟ هاوڕێکەم: من دەمەوێ پڕ بە هەموو دونیا هاوار کەم و چی حەسرەت و ئێش و ئازار هەیە بە پێنوسەکەمدا دایبارێنمە خوارەوەو لاپەڕە سپیەکان بنەخشێنم و هێڵەکان بلەرزێنم، تاسەکان ئازارەکان سەختیەکان خەمەکان بڕەوێنم. کاتێك بۆ تۆ ئەدوێم وشەکانم شەپۆل ئەدەن بەناویەکدا و ڕستەکانم وەکو لێشاوی ڕوبار درێژ دەبنەوەو گوزارشتەکانم لە ڕۆحەوە سەردەردێنن، لە تاوی تین و فشاری پەنجەکانمدا زۆر دەترسم لەناکاو پێنوسەکەم بخنکێنم!

هاوڕێکەم تۆ بۆ من گرنگی، بۆ تۆ دووان لەگەڵ تۆ ژیان ئارامی بە ڕۆحم دەبەخشێ، ویژدانم ئاسودە دەکات، هەست بە تەنهاییو بێکەسی ناکەم و دورم لە بارو قورسایی خەم، چونکە من و تۆ پێکەوەین، هاودەم و هاوڕێبازین و خاوەنی یەك بڕیارین. دڵمان ئاوێتەی یەکەو خەم تێکدەشکێنین. هاوڕێکەم: دەمەوێ پێکەوەبین و سەختیەکان پێکەوە ببڕین. دەستم بگرەو ڕێگە سەختەکانم بۆ نزیك بکەرەوە تاکو هەست بە میهرەبانیو وەفای تۆ بکەم و لە سایەی تۆدا وەکو مرۆڤێکی شکۆدار بمێنمەوە. هاوڕێکەم من لێرەدا دەمەوێ ئەودیوی پەڕەکە بۆ تۆ جێ بێڵم تاکو تۆش بە گوزارشتەکانت ڕۆحم ئاسودە بکەی ئاسۆکانم نیشان بدەی، تەواوم بکەی تەواوتر لە ئەستێرە لە مانگ لە ڕوناکی خۆر. ئێستاش من بە خێراییەك کە خێراتر بێ لە کشانی نەیزەکەکانی ئاسمان ئەم پەڕەیە بەرز دەکەمەوەو دەڵێم: خودایە تۆ شایەد بە کە من ئەم هاوڕێیەم خۆش دەوێ...

نووسینی: بەڵێن ئەنوەر

بۆ ئەوەی کەسایەتیمان بەهێز بێت!!

مامەڵە کردنی چاک لەگەڵ کەسانی تردا ئاوێنەی کەسایەتیمانە، هونەرێکە کەم کەس تێیدا بەهرەمەندە، کەسایەتی بەهێز توانای باشی هەیە لە مامەڵەکردنی جوان و تەندرووست لەگەڵ دەوروبەرەکەیدا، جا بۆئەوەی کەسایەتیەکی بەهێز و کاریگەرمان هەبێت، پێویستە پابەندی چەند بەهایەکی جوان بین و تیاماندا رەنگ باتەوە، نادیدە گرتن و بەکەم تەماشا کردنی ئەو بەهایانە، کاریگەری نەرێنی لەسەر کەسایەتیمان درووست دەکات، بەهاو بنەماکان زۆرن و لێرەدا هەر دەتوانین ئاماژە بەسێ خاڵی سەرەکی بدەین:

١- توانای دەربڕین:

ئەوانەی بێ بیرکردنەوە قسەدەکەن، ئەوا هیچ کاریگەریەك لەسەر دەوروبەر و کۆمەڵگاکەیان بەجێناهێڵن، قسەکانیان نەکڵۆکەو هیچ سەنگ و بایەخ و کاریگەری و ئەفسوناوییەکی نیە.

بەڵام کەسانی بەهێز دوای بیرکردنەوەو لێکدانەوەی ورد دەدوێن، حیساب بۆ وشەو دەربڕینە کانیان دەکەن، هەوڵدەدەن کاریگەری چاك لەسەر دەوروبەرەکەیان بەجێبهێڵن. هەر بۆیە پێویستە مرۆڤ زاڵ بێت بەسەر دەستەواژەو وتەکانیدا و بە مەبەستەوە لەکاتی خۆیدا بەجوانی دەری ببڕێت.

٢- پیاهەڵدان و ستایش کردن:

هەر ئاخاوتنێك خاوەنەکەی مەبەستی ستایش و پیاهەڵدان و خۆ دەرخستن بێت، کاریگەرێتی خاوەنەکەی لەسەر دڵ و دەرونی خەڵکی لاواز دەبێت و دەبێتە مایەیی لاوازی و لە دەستدانی شکۆیی و کوشتنی کەسایەتی، ئەو کەسەی حەز لە خۆ هەڵکێشان دەکات کۆیلەی نەریتە خراپەکانی خۆیەتی و زیانێکی گەورە بەخۆی دەگەنێت و ناتوانێت سەرنجی دەوروبەری رابکێشێت، بەڵام کەسانی بەهێز چاوەڕوانی سوپاس و ستایشی کەس نین خۆشەویست و چاکەکارن خاوەن پەیام و کاریگەرن لەسەر دەوروبەرەکەیان.

٣- خۆ بەدوورگرتن لە مشتومڕی بەتاڵ و بێسود:

کەسایەتی بەهێز توانای خۆ بە دوورگرتنی هەیە لە مشتومڕی بەتاڵ و گفتوگۆی گەمژانە، کە کەسەکان تێیدا تەنها دەیانەوێ تواناکانیان بەدەرخەن بەسەرکەسانی تردا. هەڵوێستی کەسایەتی بەهێز لەگفتوگۆکردندا سەرکەوتن نیە بەسەرکەسانی تردا بەهێنانەوەی بەڵگەو پاساوی بێدەنگکەر، بەڵکو خستنەڕووی راستیەکانە بەبێ حەماسەت و هەڵچوون و خەمی ئەوەی نیە بەرامبەرەکان چەندێك متمانە بە بەڵگەو پاساوەکانی دەکات.

ئەرکی کەسی بەهێز لە گفتوگۆ کردندا بریتیە لە تیشك خستنە سەر راستیە شاراوەکان، کەسێکە لەکاتی قسە کردندا بە هێمنی دەدوێ و دەنگ بەرز ناکاتەوە و خۆی بەسەر ئەوانی تردا زاڵ ناکات.