گۆڤارێکی بواری پەروەردەو گەشەپێدانی مرۆیی گشتییە

3

10

13

15

19

23

35

46

16

تشرینی دووەمی ٢٠١٤

خاوەنی ئیمتیاز و سەرنووسەر

یاسین ئەحمەد زەنگەنە

٠٧٧٠١٤٨٨٩٦٢ - ٠٧٥٠٤٣٣٨٥٨٧

yaseenzangana@yahoo.com

ڕاوێژکاران

شـــەماڵ مـوفـتـی

د.کەریم ئەحمەد   د. ئەحمەد وەرتی

دەستەی نوسەران

نەوزاد سەلام خۆشناو

عەلی ئیبراهیم حەسەن

ئەمیر ئەحمەد کۆیی

ڕابەر ئەحمەد وەرتی

ابراهیم برهان

ئیمان ناصح

تایپ

هاوڕێ یاسین

ناردنی ڕیکلامو بابەت و پەیوەندییەکان لەڕێگای سەرنووسەرەوە دەبێت.

نرخی 2500 دینارە

دیزاین گۆڤاری بڕیار

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

دانـــان بـەهـەڵـەو کـەموکـورتـی و داوای لێبوردن کردن و پۆزش هێنانەوە بۆ ئەوکەسەی هەڵەیەکت بەرامبەری کـردووە، یـان بـەهـۆی هەڵسوکەوتێکی خراپتەوە زیانێکی مـادی یـان مانەوی پێگەیشتووە، ڕەوشت و ئاکارێکی بەرزو جوان و شارستانیە.

بێگومان مـرۆڤ بە سروشتی خۆی هەڵە دەکات، هەڵە دەکات بەرامبەر بە پەروەردگاری، بە خەڵك و دەوروبەری، تەنانەت بەرامبەر بە خودی خۆیشی.

هەڵەکردن بەرامبەر بەکەسانی دی دەبێتە مایەیی کێشەو نیگەرانی و تـوڕەبوون و بچڕان و کاڵ بونەوەی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان.

ئایە ئـەم هەڵە کردنە چارەسەری تەواو دروستی هەیە و دەروازەیەك هەیە بۆ سڕینەوەی شوێنەوارو کاریگەریەکانی؟

ئـایـە دەتـوانـیـن ئـەوەی خـراپـمان کردووە چاکی بکەینەوە؟

تـاکـە ڕێـگـا بـۆ چـاکـکـردنـەوەو ڕاستکردنەوەی هەڵەکان و، بەردەوامی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان بە شێوەیەکی دروست و تەندروست، بریتیە لە پۆزش هێنانەوەیەکی ڕاستگۆیانە و ئاشکرا.

ئەگەر هەڵەت کرد (هەموان هەڵە دەکەین) ئـەوا یەکسەر داوای لێبوردن بکە و دوای مەخە، چونکە دواخستنی پۆزش هێنانەوە دەرەنجامی باشی نابێت و کێشەکان قوڵتر دەکاتەوە.

لێرەدا پرسیارێك دێتە ئـاراوە ئایا بۆچی ڕۆشنبیری پۆزش هێنانەوە لە نێوماندا کرچوکاڵ و لاوازە لە کاتێکدا دەقەکانی شەریعەت هانمان دەدات بۆ لێبوردەیی و پۆزش هێنانەوە.

هەرچەندە ئەمە نەریتێکی جوان و ئاکار و ئادابێکی شەرعیە بەڵام گەلانی نامسوڵمان زیاتر پێوەی پابەندن، کاتێك هـەڵـەیـەك بـەرامـبـەر کـەسێك دەکـەن یەکسەر دەڵێن ببورە.

گەڕانەوە بۆ حەق و دانان بەهەڵەدا ڕەفتار و ئاکارێکی شارستانیەو نیشانەی گـەلانـی هـوشـیـار و پـێـشـکـەوتـووە، جا پێویستە پـێـداچـوونـەوە بەخۆماندا بکەینەوە، ئایا بۆ مرۆڤەکان گیرن و دان بەهەڵەکانیان نانێن وەك ئـەوەی بڵێن ئێمە هەڵە ناکەین و کەسانی دی هەڵە دەکەن.

ئایا بۆ ئازایەتی و بوێریمان نیە داوای لێبوردن ناکەین لەمەڕ ئـەو هەڵانەی کردومانە بەرامبەر بەکەسانی دی.

بەخۆداچونەوە ڕەوشتێکی جوان و پەسەند و خوازراوە، ڕەنگدانەوەی باشی لەسەر تاك و کۆمەڵگا هەیە، بەڵگەشە لەسەر ژیری و بیرکردنەوەی ئەرێنی و هاوسەنگی و جوامێری.

جا پێویستە خۆمان ڕابێنین لەسەر پـۆزش هـێـنـانـەوە، هـەرکـات هەڵەمان کرد داوای لێبوردن بکەین، قەرەبووی دەروونی و مادی ئەو کەسانە بکەین کە ئەزیەتمان داون.

گەر وامان کرد ئەوا بەرپرسیارێتیمان هـەڵ گـرتـووە، قـەرەبـووی هەڵەکانمان کـردووەو، ڕێگایەکیشە بۆ خۆشنودی و ئارامی دەروونیمان.

جا پێویستە نەوەکانمان لەسەر ئەم ڕەوشتە جوانە پەروەردە بکەین کە چۆن پـۆزش بۆ بەرامبەرەکانیان بهێننەوە کاتێك هەڵەیەکیان کرد، هەروەها گەر خۆشمان هەڵەمان کـرد بەرامبەریان دەبێت یەکسەر داوای لێبوردن بکەین تا بەکردار فێری ئەم ڕەوشتە بەرزەبن .

ئـەمـەو پـۆزش هێنانەوەش بنەماو شـێـوازی خـۆی هەیە و دەبێت لەکاتی گونجاو و بە دەستەواژەو شێوازی شیرین و بەپێی پێگەو تەمەن و کەسایەتی کەسەکە دەربڕین.

ئـەمـەو دەکـرێـت لـەگـەڵ پـۆزش هێنانەوەش دیاریەك ببەخشینە بەرامبەر تا لەبری نیگەرانی، ڕێزو خۆشەویستی بێتە ئـاراوە و ئەو گرفتو کێشانە بە کرداری تێپەڕێنین.

لە کۆتاتدا دەڵێین پـۆزش هێنانەوە هونەری مامەڵەکردنە لەگەڵ بەرامبەرداو تێپەڕاندنی گرژیو نیگەرانیو سەرەنج ڕاکێشانو بەهێزکردنی پەیوەندیە لەگەڵ دەوروبەردا.

ئەمەو پۆزش هێنانەوە بنەمایەکی بەهێزی ئاینە پیرۆزەکەمانە هەروەك پێغەمبەری سەرورەمان محمد (صلی اللە علیەو سلم) فەرمووبێتی: (کل ابن ادم خطاء و خیر الخطائین التوابون) رواە الترمذي وحسنە الالباني.

با فێری هونەری پۆزش هێنانەوە بین!

ئاستەکانی پێشەوایەتی

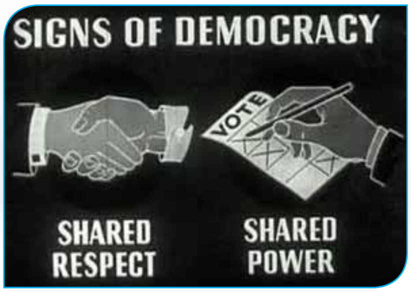
شەماڵ موفتی

باسەکەم لەسەر پێشەوایەتییە بە گشتی، ئایا چۆن سەرکەوتو بین لە ئەرك و بەرپرسیاریەتیەکانمان. باس لە پێشەوایەتی "ڕۆحی" ناکەم چونکە خەسڵەت و ڕەوشتی "پێشەوای ڕۆحی" زۆر تایبەتمەندترە لە پێشەواکانی دیکەو ناکرێ تێکەڵ بە بابەتەکە بکرێ.

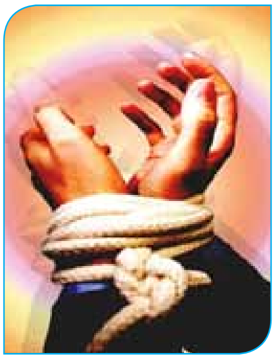
پێشەوایەتی چەندین پێناسەی هەیە، ئاسانترینیان: (ڕێکخستنی گروپێك لە پێناوی ئامانجێکی هاوبەش).

پێشەوایەتی چەند جۆرێکن:

* دیموکرات (خەڵك بەشدار ئەکات لە چارەسەرکردنی کێشەکان و ڕاوێژیان پێ ئەکا)



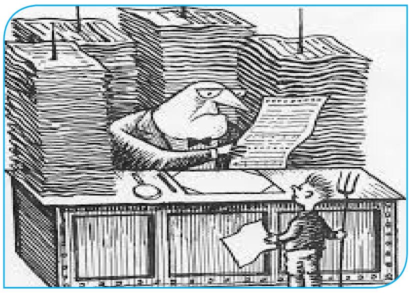
* ئۆتۆکرات (تاکڕەو)، بێگومان پێشەوایەکی نێگەتیڤە لەبەر ئەوەی پێشەوایەتی ئەنجام ئەدا بە بێ پرسوڕای خەڵك



* ئازادی و سەربەخۆیی (ئازادی تەواو ئەدا بە خەڵك» کارمەندان، شوێنکەوتوان، ژێردەستەکان» بۆ ئەنجامدانی کارەکانیان بەڵام ئەم جۆرە پێشەوایانە پۆزەتیڤ نین چونکە دەستپێشخەری ناکەن.

کاتێك شێوەی " ئازادی و سەربەخۆیی» سەرکەوتو دەبێت ئەگەر کارمەندان داهێنەربن.

* بیرۆکرات (لە ڕۆتین دەرناچێت)، ئەم جۆرە پێشەوایانە لە چوارچێوەی دەقەکانی یاسا و ڕێسا و ڕێنمایی دەرناچن و زۆر جار دەبنە ڕێگر بەرامبەر بە گۆڕانکاری و چاکسازی.



* فەرمی و نافەرمی و ئیداری و سەربازی و پیشەیی و پەروەردەیی و ئابوری و کۆمەڵایەتی و سیاسی..

ئەم ڕێکخستنە - وەك لە پێناسەکەدا هاتوە - هەڵبەتە لەسەر چەندین بنەما بونیات ئەنرێ، گرنگترینیان ئەم خاڵانەی لای خوارەوەن:

١) پۆست: سەرەتای پێشەوایەتی کەسەکە لە شوێن و کاتی بەرپرسیاریەتیەکەیەوە دەست پێ ئەکا. « بەڕێوەبردن، ڕاهێنان، فێرکردن، پەروەردەکردن، سەنعەتکاری، ئیمامەتی، ئیدارەی پرۆژە،...هتد»

مەرجیش نییە خاوەنی هەمو پۆستێك ببێتە پێشەنگ. لە مێژوودا لە سەدان پادشا تەنها یەك دوانێك پێشەوا بوون و زۆر جاریش کرێکارێك، جوتیارێك، مرۆڤێکی نەناسراو (بە مەرجەکانی پێشەوایەتی) بونەتە پێشەوا و ناویان لە لاپەڕە سپییەکانی مێژوو تۆمار کراوە.

ئەگەر شوێنکەوتوانت لە ناچاریدا شوێنت بکەون و بەقسەت بکەن «لەبەر موچە، یان هەر بەرژەوەندی وهۆیەکی دیکە «ئەوکات کەمترین بەخشینیان ئەبێت بۆت لە:» بیرۆکە و ڕەنج و کات و توانا و بەرهەم»، چونکە مرۆڤ حەزی بە فشار و زۆرداری نییە بکرێتە سەری، وە گوێڕایەڵییان بۆت هەرگیز نیشانەی پێشەنگیت نییە، بەڵکو ((ترسیان)) لەدەستدانی هەلی کار پاڵیان پێوە ئەنێ بەقسەت بکەن.

بیر بکەرەوە لە کاتی هاتن و ڕۆشتنەوەیان بۆ شوێنی کار، بڕوانە چۆن بەخاوی دێن!! وە چۆن بە پەلە دەرۆنەوە!! لەبەر ئەوەی هەست ئەکەن تۆ بەربەستیت لە کاتیان و لەگەڵ هاتنی کاتی دەستهەڵگرتن لە کار بە پەلە جێت ئەهێڵن و دەفڕن بەرەو کاتی خۆیان، وە لە پێناوی گەیشتن بە پێشەنگی دەبێ خۆت بگوێزیتەوە بۆ ئاستێکی بەرزتر لەم ئاستە.

٢) نزیکبونەوەی دەرونی: بە لێدانی قاپی دەروون و چوونە ناخی کارمەندەکان ئەگەیتە ئەم ئاستەی پێشەوایەتی چونکە ئاستی ڕازیکردنیانە. واتە بە نزیکبونەوە و پەیوەندی دروست و جوان (سڵاوکردن و ئەحواڵپرسینیان و ڕێزلێگرتنیان). کارەسات لەوەدایە کە خۆشویستراو نەبیت و ئاگەداریشبە: «پەیوەندی دروست»ی بەڕێوەبەر، بەرپرس، خاوەن پرۆژە، مامۆستا، ئیمام، دایك، باوك، ئەفسەر...هتد لەگەڵ کەسانی ژێر دەستەیاندا بەردی بناغەی پێشەوایەتییە.

گەیشتن بە پێشەوایەتی ئەم ئاستە پێویستی بە چوار مەرجە:

یەکەم: بیسەرێکی باش بیت، پێشنیار و کێشەکانیان ببیستە.

دوهەم: وردبین بیت» لە کار و لە کارمەندەکان»، دادپەروەر بیت لە هەڵسەنگاندنیاندا.

سێیەم: توانای « فێربون و کۆکردنەوەی پسپۆری» ت هەبێ، لەسەر هەموو تاکێك/ گروپێك / توێژێك « ئەگەر پێشەوایەکی جەماوەری بیت» / هێڵێکی بەرهەمهێنان/ سیستەم و یاساکانی کار و کاتی هەموارکردنیان/.. هتد

چوارەم: توانای گۆڕینی هەستی کارمەندانت هەبێ، واتە کاریگەری دەرونی پۆزەتیڤت هەبێ لەسەریان.

ژێردەستەکانت نابێ تەنها لە بازنەی ئەنجامدانی ئەرکەکانیان بن بەڵکو بە (حەز و خۆشییەوە) کار بکەن.

٣) بەرهەمهێنان: ئەوەی زۆر پێویستە بۆ پێشەنگ لەم قۆناغەدا گورجوگۆڵ و چالاك بێت کە دەوری قرکەری کێشەکان ببینێ و پاڵنەر و هاندەریش بێت بۆ کارمەندان. گورجوگۆڵی و چالاکی نیشانەی وزەی زیندەگی پێشەواکەیە و لە زانستی فیزیکدا سەرچاوەیەکی وزەی بزوێنەرە وەك شەمەندەفەرێکی بیست فارگۆنی وەهایە کە بە خێرایی ١٠٠کم لە کاژێرێکدا دەڕوات، ئەگەر دو تۆن کۆنکرێت بخرێتە سەر ڕێگەکەی کار لە ڕۆیشتنەکەی ناکات بەڵام هەر ئەو شەمەندەفەرە ئەگەر ٣٠ کیلۆ بخرێتە بەردەمی لەکاتی وەستاندا ناتوانێ بجوڵێ.

پێشەنگ لەم ئاستە دا - بەهۆی گورجوگۆڵی و چالاکییەوە - دەتوانێ ٨٠٪ی کێشەکان چارەسەر بکا و نابێ هەرگیز دەستبەرداری بێت.

لە پێناوی گەیشتن بەم ئاستە، ئەگەر مامۆستایت، دەبێ قوتابییەکانت بکەیتە مامۆستا، ئەگەر خاوەن کارگەیت دەبێ کرێکارەکانت بکەیتە وەستا، ئەگەر بەڕێوەبەریت دەبێ کارمەندەکانت بگەیێنیتە ئاستی شارەزایی، ئەگەر ڕاهێنەری تیپێکی وەرزشیت/ مۆزیك/ ...هتد دەبێ تیپەکە بگاتە ئەوەی کە زۆر پێویستی بە تۆ نەبێ.. ئەگەر وەستایت یان سەنعەتکار دەبێ لە قۆناغەدا شاگردەکەت ئیشی تۆ بە تەواوی ئەنجام بدات.

٤) گەشەپێدان: بەرهەمهێنان دوا ئاوات نییە. کواڵیتی «بەرهەمەکان، کارمەندان، سیستەمی کار» دەبێ هەمیشە گەشەیان پێ بدرێت .گەشەکردنی هەر دەزگایەك بریتییە لە نوێکردنەوەی سیستەمی کار و دۆزینەوە و تەقاندنەوەی کانیاوی توانای کارمەندەکانیەتی شان بە شانی بەرزکردنەوەی کواڵیتی ژیانی کارمەندان و شوێنی کارکردنیان: سێ بیرۆکەی گرنگ بۆ گەیشتن بەم قۆناغە

یەکەم: وەبەرهێنانی تواناکان، کەسی شیاو بۆ پۆستی شیاو (پۆست بەگوێرەی توانا).

دوهەم: دەستنیشانکردنی کارمەندە سەرکەوتو و بلیمەتەکان.

٥) پەروەردەکردنی جێگرت: لووتکەی پێشەنگیی خۆی لەوەدا دەبینێتەوە کە توخمی «بەردەوامی» لێ نەبردرێت (سەستێنەبڵتی)، پەروەردەکردنی کارمەندە دەستنیشانکراوەکان کە جێی تۆ بگرن لە پێشەوایەتی و ڕاهێنان و ئیدارە.

لە ڕۆشنایی فەرمودەی پێغەمبەرمانەوە صلى الله عليه و سلم: (كلكم راع و كلكم مسؤول عن رعيته...) البخاري، بۆمان دەرئەكەوێت كە هەمو مرۆڤێك پشكێكی بەرپرسیارییەتی پێدراوە لە بازنەی جیا جیادا، وە بوونی لێپێچینەوەی لەگەڵ بەرپرسدا- بە تایبەت لە قیامەتدا - هانی ئیماندار ئەدا كە بە جوانترین شێوە ئەو بەرپرسیاریەتییە جێبەجێ بكا وەك لە فەرمودەیەكی پێغەمبەردا هاتوە: (ان اللە تعالى يحب اذا عمل احدكم عملا ان يتقنه) حسن/ الجامع الصحيح، بەڵام خستنەئەستۆ و جێبەجێكردنی بەرپرسیاریەتی جودایە لە پێشەوایەتی، بە واتایەكی تر: هەمو كەس بەرپرسیارە بەڵام هەمو كەس پێشەنگ نییە، پێغەمبەری سەروەرمان درودی خوای لێ بێت فەرمویەتی: (الناس كالإبل المائة لا تكاد ترى فيها راحلة أو متى ترى فيها راحلة) مسند احمد/ اسناد صحيح، راغبی ئەسفەهانی دەڵێ : عەرەب بە سەد حوشتر ئەڵێن: «ابل»، واتە فەرمودەكە مەبەستی دە هەزار حوشترە. بەڵام زانایان دەڵێن وشەی «مئە» پاش وشەی «ابل» بۆ تأكیدە. واتە: لە سەد حوشتر مەگەر دانەیەكی «دەگمەن»ی - ئەگەر تێدا بێت — كە بە كەڵكی سواربوون و گواستنەوە بێت، ئاوهاش لە كۆمەڵگای مرۆییدا زۆرینەی خەڵك نەفام و بێئاگان {و لكن اكثر الناس لايعلمون } و زانایان و پیاوچاكان «كەسانی بەسوود» یاخود « پێشەوا» دەگمەنن.

ئەمڕۆ جیهانی بزنس دەناڵێنێ لە كەمی كەسانی پێشەوا بۆ بەڕێوەبردنی بوارەكانی بزنس كە دەیان هەزار بوارن. وە لە پێناوی ئامادەكردنی « پێشەوایانی دوارۆژ» بۆ هەمو بوارێكی بزنس، هەوڵ ئەدرێ پێشەكی ئیدارەی تواناكان بكرێ و گەشەیان پێ بدرێ تا شایستەبن بۆ ئەركەكانی دوارۆژ، چونكە پێشەوایەتی وای لێهاتوە پەیوەست بێت بە كات و قۆناغ و پسپۆرییەوە.

ئەمڕۆ لە كۆمپانیا گەورەكانی جیهان هەر كەسێك كە رای ئەهێنێ و ئامادەی ئەكا بۆ كاركردن، بەڵێنی لێ وەردەگرێ (مەرجی لەگەڵدا ئەكا) كە چەند كەسێك رابهێنێ تا چەمك و پرینسیپی (سەستێنەبلتی/ بەردەوامبوون) رەچاو بكرێ و پرۆسەی گەشەكردن بەردەوام بێت.

چۆن خێزانەکەت بە سەرکەوتوویی بەڕێوە دەبەیت؟

نووسینی: محمد نبيل كاظم
وەرگێڕانی: د.ئەحمەد وەرتی

دوای ئـەم دەروازەیــە دەچینـە سەر پێداویستییەکانی ساڵی یەکەمی هاوسەرگیری:

یەکەم: ناسینی هاوبەشی ژیان:

زۆرێك لە هاوسەرانی نوێ ڕۆدەچن لـە خۆشییەکانی هـاوسـەرگـیـری، کە بۆ ماوەیەکی دوورو درێـژ بە پشوو درێژی و خۆڕاگرییەوە چاوەڕێی بوون، بەهۆی دواکەوتنی هاوسەرگیرییەوە بۆ بەدیهێنانی ئەم سوننەتە کە خودای گەورە خەڵکی لەسەری دروست کردووە و، هەر لایەك بەهۆی سەرقاڵ بوونی بـەو خۆشییانەوە ئاگایان لە یەکتر ناسینی راستەقینە نامێنێت، بەتایبەت کە داخوازی و پێداویستییەکانی ماڵە نوێکە هــەردوو لای سـەرقـاڵـی ئـەوە کــردووە کـار بکەن بـۆ تـەواوکـردنـی، هـەر بۆیە وا دەزانـن بەختەوەری لە دابینکردنی ئەو پێداویستییانە دایە، ئەمەش وادەکات زیاتر ژن و مێردەکە نغرۆ ببن لە تێڕوانینیان بۆ لایەنی ماددی شتەکان.

پـاش مـاوەیـەکـی کـەم لـە مانگی هەنگوینی، جـیـاوازیـیـە ژینگەیی و ڕۆشـنـبـیـری و فـەردیـیـەکـان دەسـت پێدەکەن و دەردەکــەون، بەشێوەیەك خـراپ لێکدانەوەو خـراپ تێگەیشتنی هـەر لایـەکـیـان بـۆی کەڵەکە دەکـات، ئەنجا وا لەلایەنەکەی تر وەری دەگرێت کە ئەمەئاماژەیەکە بۆ کەمبوونەوەی سـۆزو خۆشەویستیو ڕێـزو تەقدیری خـراپـی لایـەکـەی تــرو، هەستێکی نهێنی و پەنامەکی دەسـت پێدەکات کە هەریەکەیان بـەرەو داخـران و خۆ خواردنەوەی پاڵ پێوە دەنێت، لەگەڵ کەمبوونەوەی ئەو ڕووبـەرەی لەلایەن خۆی و کەسایەتی خۆیەوە بۆ هاوبەشی ژیانی دەری دەخات، ئەمەش کەسایەتی هەریەکە لەو دووانە بەرەو خراپی زیاترو نارۆشنی بەرامبەر یەکتری و کەم و کورتی لەناسینی لایەنی بەرامبەر دەبات، ئەمەش وایـان لێ دەکـات لەپەیوەندی نێوانیاندا خۆپارێزانە بجووڵێنەوە کە ئەم خۆپارێزی (تحفف)یە دەبێتە خاڵی بنەڕەتی بۆ تێنەگەیشتنی دروست و خراپی پەیوەندی خێزانی،چونکە هەمیشە مـرۆڤ دوژمنی ئـەو شتەیە کە نایزانێت، کێشمەکێشی بنەڕەتی خێزانیش لـە خــراپ تێگەیشتنەوە سـەرچـاوەی گـرتـووە، هەربۆیە خوای گـەورە دەفەرموێت: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَيٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا) (الحجرات: ١٣) واتا: ئەی خەڵکینە! ئێمە ئێوەمان لە نێرو مێیەك دروست کردووە، کە ئادەم و حەواوان و ئێوەمان کردووە بە چەند گەل و هۆزو خێڵێك بۆ ئەوەی لەناو خۆتانا یەکتر بناسن، بەراستی بەرێزترینتان لای خوا لەخوا ترسترینتانە، بەراستی خوا زۆر زاناو ئاگادارە بە هەموو شتێك.

د. موستەفا سباعی دەڵێت:

((بەختەوەری خێزانی تەواو نابێت مەگەر ئەوکاتەی تۆ لە خێزانەکەت بگەیت و ئەویش لە تۆ تێبگات، تۆ تەحەمولی بکەیت و ئەویش تەحەمولی تۆ بکات، جا گەر ئەو لەتۆ تێنەگەیشت ئەوە تۆ لەو تێبگەوە، گەر ئەو ئارامی نەبوو و تەحەممولی تۆی نەکرد تۆ تەحەممولی بکەو ئارامگربە بەرامبەری)).

لە پێناو ژیانێکی خێزانی بەختەوەرو ژیانێکی خێزانی سەرکەوتوودا، پێویستە ئەو کۆسپ و لەمپەرە مەترسیدارانە لە ژیانی خێزانی دا تێپەڕێنرێن هەر لەیەکەم رۆژی هاوسەرگیریدا، لەو کاتەوە کە کچ و کوڕەکانمان فێری رۆشنبیری بەڕێوەبردنی پەیوەندی سەرکەوتوو دەکەین، لەسەرووشیانەوە بەڕێوەبردنی پەیوەندی خێزانی، ئەمەش پێویستە لە میانی ناسینی ئەم کارانەوە بێت:

١- نیشانە دەروونییەکان:

پێش ئەوەی یەکێکمان پارچەیەك بێت لە گۆشت و خوێن و ئێسقان، پارچەیەکە لە هەست و سۆز، ئەم کارە ویژدانیانە نیشانەکانی رووخساری ئێمە پێك دێنن، هەروەها رۆناهی روانینمان و، پەیکەری جەستەمان و، تەنانەت شکڵ و شێوەی دەمارەکانمان و، هەروا بەرزی دەنگ و سەداو ئاخاوتنەکانمانو، جووڵەی ئەندامەکانمان پێك دێنن.

بۆیە پێویستە ئێمە بەشێوەیەکی تەواو درك بە سروشتی ئەم هەستو سۆزانە بکەین لەلای لایەنی تر، جا ئەو لایەنە یەکسانە دۆست یان هاوڕێ، یان خزمو هاوسەر بێت، بەڵام هاوسەر لەپێشینە (ئەولەویەت)ی گەورەی هەیە لەم بوارەدا، ئەمەش بەهۆی گەورەیی ئەو بەرپرسیارێتییەی لەبەرامبەریدا هەیە، هەروەها لەبەرامبەر بەدیهێنانی پەیوەندی کارای ئیجابی و ئەرێنی لە نێوان دڵی هەردوو هاوسەرەکە پێکەوە، وە ئەو ئاسەوارانەش کە رەنگدانەوەی دەبێت لەسەر تەواوی رەفتارو هەڵسوکەوتە جەستەیی و عەقڵی و کۆمەڵایەتی و دارایییەکان..هتدی هەردووکیان.

سیماو نیشانە دەروونییەکان تەنیا لەسەر سروشتی هەست و سۆزە ویژدانییەکان ناوەستن، بەڵکو شێوازی دەروونی کەسیی کەسێتی یەکە دەخاڵەت دەکات لە رەنگرێژی ئەو هەست و سۆزانەو بەخشینی رەهەندێکی کەسیی خودیی بە خاوەنەکەی، کەوابوو هەست و سۆزی مرۆڤی سەرکردە هەمان هەست و سۆزی مرۆڤی شیکاری نی یەو، هەمان هەست و سۆزی مرۆڤی هەستیار نی یە، هەروەك هەمان هەست و سۆزی مرۆڤی خاوەن هەست و شعور نی یە، هەریەکە لەم چوار شێوازەی کەسایەتی، هەڵگری پێکهاتەیەکی جیاوازی نزیکایەتی و پێکەوە پەیوەستبوونن لە شێوازەکانی تر، کە جۆرێك لە تاکلایەنی و جیاکاری بە کەسایەتییەکەی دەدات، بەشێوەیەك دەیکاتە کەسێك نموونەی کەم بێت (یاخود بێوێنە بێت)، بۆیە لەهەر کام لە ئێمە دەویسترێت کە ئەوانی تر بەپێوەری خودی خۆمان نەپێوین و،لایەنی تر بەراورد نەکەین بەهەر کەسێك لەخەڵکی جا ئەو کەسە هەر کێ بێت.

تاکلایەنی نیشانە دەروونییەکان هەرتەنیا لەو چوار شێوازەی باسمان کرد کورت نابێتەوە، چونکە پێکهاتەیەکی نەمەتی دەروونی سێ رەهەندی تریش بەشداری دەکات، کە ئەویش نەمەتی بیستن و بینین و هەستی یە، کە لەفەرمایشتی خوای گەورەدا ئاماژەی پێکراوە: (إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا) الإسراء: ٣٦ واتە: بێگومان گوێ و چاو و دڵ، هەموو ئەمانە پرسیاریان لێ دەکرێ کە خاوەنەکەیان چی پێکردوون.

ئەم شێوازە کەسێتیانە و ئەوەی پەیوەستدارە پێیانەوە لە نیشانەو خەسڵەتە دەروونییەکان، لەبرگەیەکی داهاتوودا قسەیان لەسەر دەکەین بەناونیشانی: ((شوێنەواری کەسایەتی))، بەڵام نیشانەو سیماتە دەروونییە گشتییەکانی وەك: گەشبینی، رەشبینی، کرانەوەو داخراوی، سەخاوەت و چروکی، بێهەنگاوی و هەنگاونان، موجازەفەو خۆپارێزی، نەرم و نیانی و توڕەبوون، لێبوردەیی و تۆڵەسەندن، خاوەخاوی و پەلەکردن، ترسان و ئازایەتی وچاونەترسی... ئەمانەو نیشانەو سیماتەکانی تری بەرامبەر یان پێچەوانەو دژ بەیەك، هەموو ئەو شتانە رەنگە لە کەسەکەدا بوونیان هەبێت وەك سیفەت و خەسڵەت یان وەك نیشانەو سیمایەك، دیارە لە نێوان هەریەکە لەو دوانەشدا جیاوازییەکی زۆر هەیە.

ئادگارە کەسییەکان زیاتر جێگیرن و کەمتر گۆڕانیان بەسەر دێت و لادەچن، بەڵام سیفەت و خەسڵەتەکان قابیلی گۆڕان و ئاڵوگۆڕن بەهۆی بەرنامەو راهێنانەکان بەشێوەیەکی گەورەتر، ئەوەی ئێمە بەسیفەتی تێدەگەین رەنگە ئادگار بێت، پێچەوانەکەشی هەر دروستە،ئەوەی بە ئادگار تێیدەگەیت رەنگبێ سیفەت بێت، ئەمەش بوارێکی گەورە دەکاتەوە بۆ گۆڕان و گۆڕانکاریی، لەمیانەی میکانیزمەکانی ئەزموون و راهێنان و، گۆڕینی هەندێ قەناعەتی هاوپێچی لەشێوازەکانی بیرکردنەوەو، رادەی پێویستی ئەو گۆڕانکارییە.

هەموو ئەو ئادگارو سیفاتانە بەخششێکن لەلایەن خوای گەورەوە، بۆ ئەوەی گەردوون ئاوەدان بکرێتەوەو خەڵك هاوکاری یەکتر بکەن، خۆ ئەگەر ئەم بەهایانە تاك وێنەیی بوونایە، ئەوا بوار نەدەبوو بۆ مرۆڤێك کە پێشبکەوێت و یەکێکی تر دوا بکەوێت و، خەڵکی دەکەوتنە دووبەرەکی و رکەبەرایەتی لە نێوان خۆیاندا، بەڵام حیکمەت و کار بەجێیی خودا ئەم جیاوازی و جۆراو جۆرییەی خواستووە و پێویستی کردووە، تا لەژێر رۆشناییەکەیدا هاوکاری و یەکترناسین بە ئەنجام بگات و تەواو ببێت، خوای گەورە دەفەرموێت: (وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ , إِلَّا مَنْ رَحِمَ رَبُّكَ) (هود: ١١٨، ١١٩). واتە: ئەم بەرەی ئادەمیزادە بەردەوام ناجۆر و لە یەك جیان، مەگەر ئەوانە نەبێ کە خودا رەحمی

پێکردوون و هیدایەتی داون و لە نێو خۆیانا یەکن و جیاوازییان نییە.

ئەم سیفەت و ئاکارو ئادگارە دژبەیەکانە، لەهەموو مرۆڤێکدا بوونیان پێکەوە دژ بەیەك ناوەستنەوە، چونکە حوکم تیایاندا لەسەر زۆرینە دەدرێت، وە ئەوانە داواکراون پێکەوە لە کەسایەتی هەر یەکێك لە ئێمەدا، یان لەکەسایەتی هاوبەشی ژیاندا، بۆ ئەوەی تەواوکاری و پێکەوە هاوکاری کردن و پاڵپشتی یەکتری کردن لە نێوانیانا لە بەڕێوەبردنی خێزاندا بەئاکام بگات لە ڕێگەی بەختەوەریو سەرکەوتنەوە، ئەوەتا ئەو کەسەی لەسەخاوەتدا زێدەڕەوی دەکات پێویستە لەسەری لێی بگرێتەوەو هەندێ ڕژدی بنوێنێ، ئازاو چاونەترس پێویستە وریا بێت و بترسێت، نەرم و نیان و لێبوردە ئەبێ تووڕەش ببێت، هەروەك پێویستە لەسەر ئەو کەسەی لێی تورە ئەبن نەرم و نیان بێت، کەسی داخراو لەسەریەتی بکرێتەوە بەسەر ئەوانی تردا، هەروەك کەسی کراوەش دەبێ هەندێك داخراو بێت لەسەر خۆی و، چاودێری کردەوەو ڕەفتارەکانی بکات و بیرلەخۆی بکاتەوە.

جا ئەگەر یەك لەدوو هاوسەرەکە ئەمەیان نەکرد، لەوە کەمتر نییە کەببێتە هاندەر لەوەی ئەمانە ببنە سیفەت و خوو لەهاوبەشی ژیانی دا، ئەمەش بۆ ئەوەیە نەبادا زێدەڕۆیی (الإفراط) یان کە مرۆیی (التفريط) لە سیفەتێکیا لەکەسایەتی هەردووکیاندا پێکەوە کۆ ببنەوە، ئەنجا شوێنەوارە نەرێنی (سلبی)یەکەی ئەو سیفەتە ڕەنگبداتەوە لەسەر خۆیان و منداڵەکانیان هەموویان پێکەوە ،هەموو ئەم کارانەش پەیوەری زاتی و دۆخی و ژینگەیی خۆی هەیەو ،ئەم وتە بەناوبانگە حوکمیان بەسەردا دەکات: (ڕەوشت باشی کەوتۆتە نێوان دوو ئاکاری خراپی زێدەڕۆیی و کەمڕۆییەوە).

٢- سیفەتە جەستەییەکان:

ئایا ناسینی سیفەت و ئاکارە جەستەییەکان پێویستییەکی زەروورین بۆ سەرکەوتنی سەرکردایەتی کردنی خێزان و جوان بەڕێوەبردنی؟ وەڵامەکە پێویستە بە بەڵێ بێت.

لە ژێر ڕۆشنایی ژیانی هاوچەرخماندا و، ئەوەی خەڵك ڕووبەڕووی دەبنەوە لە نەخۆشییەکانی هەناو و، شێواندنە جەستەیی و ئاکارییەکان و، ئەو هەموو جۆرە زۆرە لە گرێ و ساختەیی کە خۆی خزاندۆتە نێو ژیانمانەوە، وا لە مرۆڤ دەکات ئاسان بێت بکەوێتە نێو جۆرەها فرت و فێڵو زیانی گەورەی لەم چەشنە، بە شێوەیەك هەڵبژاردنی خێزانی و هاوسەرگیری بە پێی ویستی ڕاستەقینەی خۆی نابێتو، هەر لەیەکەم ڕۆژی هاوسەرگیرییەوە ئازارو مەینەتییەکانی دەست پێدەکات، بەڵام ئێمە لەم برگەیەدا مەبەستمان شتێکی ترە، کە ئەویش بریتیە لە ئاشنابوونی هاوسەر بە سیفەت و خەسڵەتە جەستەییەکانی هاوبەرشی ژیانی خۆی، چوون ئەم ناسین و ئاشنابوونە سوودی زۆر گەورەی هەیە، لە مامەڵەی جوانی نێوانیان لە هەموو لایەنەکانەوە، تەندروستی، دەروونی، کۆمەڵایەتی، ئابووری و، ڕۆشنبیری.

ڕەنگە باشتربێت هەردوو لای خوازبێنی ئەم شتانە بە ئاشکرا بەر لە گرێبەستی هاوسەرگیری بزانن، لە میانی یەکتر ناسینی خێزانی بە شێوەیەکی گشتی و، یەکتر بینین و پرسیارو ڕاپۆرتی پزیشکی بە تایبەتی، بەڵام ئەوەی ئێمە لێرەدا مەبەستمانە ڕۆشنبیری ڕاستەقینەی یەکترناسینە، کە پەروەردەو پێگەیاندنی لاوانی ئێمەی پێنیازمەندە، کە لەسەر بنەمای چەند قسەو وتەیەکی گشتی تیۆری بۆ ماوەیی وەستاوە، لە ژێر چەندین ناونیشانی وەك: هاوسەرگیری بەش و قیسمەتە و نسیبە، ئەوەی لە چارەی نووسرابێت ناتوانێت لێی رابکات..هتد!.

بەڵام ناسینی دروست و ساغڵەم و ئاشنابوون بە سیفەتە جەستەییەکانمانو، ئینجا سیفەتە جەستەییەکانی هاوبەشی ژیان، لە میانەی ڕۆشنبیری هۆشیارانەی تەندروستی و، بەتایبەت ئەوەی پەیوەندی هەیە بە تەندروستی ئافرەت و کاروبارە جیاوازەکانی و، تێگەیشتنی دروستی مێرد بۆ هاوسەرەکەی بە گوێرەی بنەمای قورئانی: (وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنْثَى) (ال عمران: ٣٦) ، واتە: نێرینە وەك مێینە نی یە، بۆ هەردوو هاوسەرەکە کار ئاسانی دەکات کە پێکەوە چێژی باش لە ژیان و جەستەی یەکتری وەرگرن و، ئاڵوگۆڕی خزمەتگوزاری هەر یەکێکیان بۆ ئەوی تر لەو لایەنەوەو وەڵامدانەوەی پێویستیەکانی ساناً دەکات، لەگەڵ ڕەچاوکردنی سەرجەم باروودۆخە تەندروستییەکان کە حاڵەتی جەستەیی و تەندروستی هەریەکێکیان دەیخوازێت، لە خۆراك و خواردن و خواردنەوەو نووستن و کارکردنیان.

بێگومان قەڵەو وەك لاواز نییە، درێژ وەکو کورت، بەهێز وەکو لاواز، نەخۆش وەکو ساغ نییە، هەمووشیان خێریان تێدایە ئەگەر هاوکاری یەکتر بکەن و شتەکان بەشێوەیەکی گونجاو و بەحەقیقەتی خۆیان تێبگەن، دوور لە ترساندن و بەسووك سەیر کردن، یان خۆ شێت و شور کردن و خۆ بەزلزانین، کەوابوو ژیان لەگەڵ هەموو دەردەسەری وناڕەحەتییەکانی گەر بمانەوێت، دەبێتە گوڵ، هەردوو هاوسەرەکەش دەتوانن سوود لە سەختی و نەخۆشیەکانی ژیان وەربگرن، هەروەك دەتوانن چێژ لە تەندروستی و لەشساغی وەربگرن، ئەگەر خۆیان بڕیاری ئەوە بدەن.

ئەم برگەیە لە پاشاندا منداڵەکانیش دەگرێتەوە، کە چاودێری مەعریفی و دارایی گەرەکە ئەگەر کارەکە پێویستی کرد لەکاتی بوونی نەخۆشییەك، یان پێویستی ئاگاداربوونی ورد لەبارەی بیستن یان بینین و قسەکردن و جووڵان و ڕۆیشتنی منداڵەکان یان یەکێکیان و، کەمکردنەوەی کاریگەری ئەو نەخۆشییە لە حاڵەتی بوونیدا - خوانەخواستە- لەسەر دەروونی منداڵەکان یان تواناو کاراییان، لە حاڵەتی ساغی و سەلامەتیشدا باش سوود وەرگرتن لە تەندروستی و بێوەیی و پارێزگاری لێکردنی لە بەرهەم و دەسکەوتی زیاترو سەرکەوتن و باڵادەستی دا.

چۆنیەتی بەڕێوەبردنی کۆبوونەوەکان بە سەرکەوتوویی

زنجیرەی یەکەم

ڕاهێنەر: عبدالخالق سیامند

سەرەتا دەبێت بزانین پێناسەی کۆبونەوە چیە؟

بریتییە لە شێوازێك لە شێوازەکانی بە یەك گەیشتن کە تێیدا دەتوانین بیرو باوەڕو بیرۆکەو زانیاریەکان بگۆڕینەوە، وە بە یەکگەیشتن لە نێوان کۆمەڵێك بەدی بکەین یان شێوازێکە لە شێوازەکانی کارگێڕی بۆ بەجێگەیاندنی ئامانج و پلانەکان.

گرنگی کۆبونەوە خۆی لە چەند خالێك دەبینێتەوە:

شێوازێکی بەیەك گەیشتنی کاریگەرە.

ڕێگایەگی گرنگە لە ڕێگاکانی تەنسیق کردن.

بە جێگەیاندنی یەك ڕیزی لە بیرکردنەوەو تێگەیشتن بۆ دەزگاکان لە پلان و سیاسەتەکانی.

گەیشتن بە بڕیارێکی تەواو بۆ کێشەیەکی دیاری کراو.

هەوڵدان بۆ بەدەست هێنانی توانای کۆمەڵ.

هاوکاری کردنی تاکەکان بۆ گەیشتن بە بڕیار لە میانەی کۆبوونەوەدا.

چەند تێبینیەك هەیە دەبێت بزانین پێش دەست پێکردنی کۆبونەوە:

نابێت کۆبوونەوەکان بۆ کات کوشتن بن.

کۆبوونەوە بە ڕێگای دروست دەبێتە هۆی گەڕانەوەی کات و ماڵو تواناکانمانو مەوادەکان.

کۆبوونەوە بۆ ئەو کارانە دەکرێت کە ناتوانێت بەڕێوەبەری بە تەنها جێبەجێ بکات.

کاتێك کۆبونەوەیەك دەکەین پێویستە چەند هۆکارێکمان هەبیت بۆ کۆنونەوەکە لەوانە:

کاتێك پێویستیمان بە ڕای جیاوا و بیرۆکەی نوێ هەیە بۆ کارێك.

کاتێك کێشەیەك هەبێت پێویستیمان هەبێت بە ڕای جیاواز بۆ چارەسەرکردنی.

کاتێك بەڕێوەبەری دەیەوێت لە ڕێگای کۆبوونەوەدا زانیاری و هەواڵ بدات بە بەشداربووان.

کاتێك بەڕێوەبەری دەیەوێت شورا بە ئەندامان بکات بۆ کارێك.

کاتێك بەرێوەبەری دەیەوێت نیشانی پێشنیارێك یان فەرمانێك بدات، کە گوێی لە ڕای ئامادەبوان ببێت لە بارەی گرنگی بیرۆکەکەی.

ئەو کەسەی کۆبونەوەکە بە ڕێوەدەبات هەندێ بەرپرسیاریەتی هەیە بەرامبەر ئەمادەبووان لەوانە:

ئامادەکردن و دیاری کردنی خشتەی کار (پێشکەشی بەشداربووان بکات پێش ماوەیەك).

ئامادەکردنی شوێنی کۆبوونەوە (رووبەر، ڕووناکی، ژمارەی کورسی...).

ئامادەکردنی گشت ماددەکانی پێویست (قەلەم، وەرەقە، داتاشۆ، لوحەی نوسین، قەلەمی لیزەری،...).

پابەند بوون بەکات (دەست پێکردنو کۆتایی پێهاتن).

گەڕانەوە بۆ خشتەی کار لە گەڵ کۆمەڵەکە .

کارگێڕی کۆبوونەوە بە پابەندی خشتەی کار بێت نابێت لە خشتەکە دەربچێت .

ڕێگە نەدرێت کەسێك کۆبوونەوەکە بقۆزێتەوە، لە گەڵ ئەوەی هەوڵبدرێت هەموویان بەشداری بکەن و گفتوگۆبکەن.

گوێگرتن بە ووردی لە هەموو ئەوەی دەووترێت و تێبینیەکان بە کورتی بنوسرێتەوە لە هەموو قۆناغەکان.

نامەیەکی پی توانج بنێرە بۆیان (بۆ ئامادەبوان).

نیشان بدە کە ڕاستی و هەموو هەست بکەن کە دەتوانی بە ڕاستەو خۆ و ڕاستی بدوێیت.

تەکید لەسەر مۆقیفی هەمووان بکەیتەوە بۆ بڕیاردان ، بۆ دابەشکردنی بەرپرسیارەتی بەدواداچوون.

کۆتایی بە کۆبوونەوەکە بێنێت بە دووبارەکردنەوەی کورتەی ئەوانەی لەسەری ڕێککەوتوون، وە تیشك خستە سەر ئەوانەی دوای ئەو کۆبوونەوەیە.

ئەتەوێت کۆبوونەوەکانت سەرکەوتوو بن؟

اکرام کریم

زۆر کەس بەدەست ئەوەوە ئەناڵێنێت کە هەر کۆبوونەوەیەك ئەکات بە ڕێکخراوەکەی یان بە گرووپەکەی، یاخود بەئەندامانی خێزانەکەی، سەرکەوتوو نابێت و ئەو بڕیارانەی ئەیدەن زۆربەیان ناچنە بواری جێبەجێکردنەوە، جا بۆ ئەوەی کۆبوونەوە سەرکەوتوو بێت و بەرهەمی چاوەڕوانکراوی خۆی بدات، پێویستە هەموو ئەو کەسانەی کە هەڵسوڕێنەری کۆبوونەوەکانن ڕەچاوی سێ خاڵی گرنگ هەیە بیکەن، چونکە سەرکەوتن یان سەرنەکەوتنی کۆبوونەوە بەندە بەو سێ خاڵەوە: پێش کۆبوونەوە پێویستە چی بکات؟ لەناو کۆبوونەوەکەدا پێویستە چی بکات؟ دوای تەواوبوونی کۆبوونەوەکە پێویستە چی بکات؟

هۆکارەکانی سەرکەوتنی کۆبوونەوە پێش دەستکردن بەکۆبوونەوەکە:

١- کۆبوونەوە ڕێکمەخە ئەگەر پێویست بەو کۆبوونەوەیە نەبوو، چونکە ئەو کاتە لەبری ئەوەی ئەو کۆبوونەوەیە سەرکەوتوو بێت، لاموبالاتی دروستئەکات و ئەبێتە مایەی کات کوشتن و گاڵتەکردن بەهەڵسوڕێنەری کۆبوونەوەکە!

٢- پێویستە ئامانج لەکۆبوونەوەکە بەروونی دیاریبکرێت پێش ئەوەی کەس بانگبکرێت بۆ کۆبوونەوە.

٣- پێویستە کات و شوێنی کۆبوونەوەکە بەروونی دیاریبکرێت و گریمانەو ئەگەری تێدا نەهێڵرێت. ئەبێ ڕەچاوی ئەوەش بکرێت کە ئەو کات و شوێنە بۆ زۆربەی بەشداربووانی کۆبوونەوەکە گونجاو بێت؟

٤- پێویستە خشتەی کاری کۆبوونەوەکە لەلایەن کەسی بەرپرس یان لیژنەی تایبەتەوە بەجوانی ئامادەبکرێت و بەئاراستەی ئەو ئامانجە بێت کەکۆبوونەوەکەی بۆ ئەنجامئەدرێت.

٥- یەکێك لە هەرە گرنگترین خاڵ بۆ سەرکەوتنی کۆبوونەوە ئەوەیە کە هەموو ئەندامان ئاگادار بکرێنەوە لە ئامانجی کۆبوونەوەکەو پێش کۆبوونەوەکە خشتەی کارو کات و شوێنی کۆبوونەوەکەیان پێبگەیەنرێت.و ئەرکی هەریەکەش بەتایبەتی دیاریبکرێت تا بەدەروونێکی ئامادەوە بێتە ناو کۆبوونەوەکە. ئەبێ کاتی پێویستیش بدرێت بەبەشداربووانی کۆبوونەوەکە تا جوان خۆیان ئامادەبکەن بۆی و پەلەپەل و کۆسەکۆسەیان لێنەکرێت.

٦- پێویستە لەسەر ئەو کەس و دەستەیەی کە ئامادەسازی بۆ کۆبوونەوەکە ئەکات هەموو شتە پێویستەکان دەستەبەر بکات وەك قەڵەم و دەفتەرو سەیارەو فایل و کەرەسەو زانیاری و داتای تایبەت بە

کۆبوونەوەکە.

٧- بۆ سەرکەوتنی کۆبوونەوە پێویستە بەرپرس لەکۆبوونەوە پلانی مەحکەمی هەبێت بۆ سەرخستنی کۆبوونەوەکانی.

هەموو بەشداربوویەك پێویستە لەرووی دەروونی و عەقڵی و زانیاریەوە خۆی ئامادەبکات بۆ کۆبوونەوەکەو لەزیهنیدا بەشداربووان هەڵبسەنگێنێت و وەڵام بۆ ئەگەری پرسیارو رەخنەکانیان ئامادەبکات.

هۆکارەکانی سەرکەوتنی کۆبوونەوەکان لەناو کۆبوونەوەکاندا:

١- پابەندبوون بەکات و شوێنی کۆبوونەوەکان و دوانەکەوتن لێی.

٢- ئامادەبوون بەدەروونێکی چالاکەوەو دوورکەوتنەوە لە بێزاری دەربڕین و شەکەتی.

٣- سەلامکردن لەئامادەبووان بەجوانترین و شیرینترین سڵاو، بۆنموونە بەدەنگێکی بەرزو پڕ گرنگیەوە سڵاو لەدانەبەدانەی بەشداربووان بکرێت و لەگەڵ تەوقەکردن و سۆزو رێزدەربڕین بۆیان.

٤- چەند جوانە ئەگەر بە»بسم الله الرحمن الرحیم»ەوە کۆبوونەوەکان بکرێنەوەو ئەگەر کرا سەرەتاش بۆ بەرەکەت چەند ئایەتێکی قورئان بخوێنرێت کە بەدڵنیاییەوە کاریگەری ئیجابی خۆی ئەبێت و کار لەدەروونەکان ئەکات!

٥- سەرەتا یەکترناسین بکرێت لەنێوان ئامادەبوواندا ئەگەر پێشتر یەکتریان نەئەناسی.

٦- ئەگەر بریارنووس»مقرر»و سەرۆکی کۆبوونەوەکە دیارینەکرابوو، پێویستە بەر لەهەموو شتێك بەرپرسی کۆبوونەوەکەو بریارنووسەکە دیاریبکرێت.تا کۆبوونەوەکە نەبێتە فەوزا.

٧- خوێندنەوەی خشتەی کارەکان و دیاریکردنی کاتی هەریەك لەو خاڵانەو زیادکردنی هەر خاڵێکی گرنگ کە ئامادەبووان بەپێویستی ئەزانن زیاد بکرێت بۆ خشتەکە.

٨- دیاریکردنی کاتی برێك و پشوودان و کاتی لێبوونەوە لە کۆبوونەوەکە تا هەمووان لێی ئەگادار بن.

٩- رەخساندنی کاتی پێویست بۆ هەمووان تا قسەی خۆیان بکەن و داد لە کات دابەشکردندا بەخەرج بدرێت.

١٠- دەست لەخاڵێك هەڵنەگیرێت تا لەموناقەشەکردنی ئەبنەوەو بریاری رۆشن و تەواوی لەسەر ئەدرێت و بریارەکان دانەبەدانە ئەنووسرێنەوەو کەسی جێبەجێکارو سەقفی زەمەنی و بووجەی پێویستی بۆ تەرخان ئەکرێت. چونکە بریاردان بەبێ دیاریکردنی لایەنی جێبەجێکارو سەقفی زەمەنی و بووجەی پێویست مانای ئەوەیە کە ئەو بریارە بۆ جێبەجێکردن نەدراوەو بەشداربووان مەبەستیان نیە جێبەجێببێت!

١١- سەرنجی ئەو بەشداربووە رابکێشرێت کە لە بابەتێك ئەچێتە دەرەوە، یان موناقەشەی سەرلەنوێی بابەتێك ئەکات کە بریاری لەسەر دراوە یان قسەی زبر بەرانبەر کەسێکی تر ئەکات...ئەبێ ئەم سەرنجراکێشانە ناسکانەو لەرووی ئەتەکێتێکی جوانەوە بێت و بریندار نەکرێت.

١٢- لەکۆتایی کۆبوونەوەکەدا پێویستە بریارەکان هەموو بخوێنرێنەوەو هەموو کەسێك ئەو بریارەی تایبەت بەخۆیەتی لای خۆی بینووسێتەوەو بیخاتە ناو کاری رۆژانەی خۆیەوەو کار بۆ جێبەجێکردنی بکات.

١٣- کات و شوێنی دانیشتی داهاتوو دیاریبکرێت ئەگەر کۆبوونەوەکە ئاسایی بوو.

١٤- کۆتاییهێنان بەکۆبوونەوەکەو درێژنەکردنەوەی ئەگەر زۆر پێویست نەبوو، چونکە ئەوە زیان بە دەروونی بەشداربووان ئەگەیەنێت و پیرۆزی کۆبوونەوەکەیان لا ناهێڵێت.

هۆکارەکانی سەرکەوتن پاش کۆبوونەوەکان:

١- هەموو کەس بریاری تایبەت بەخۆی پێبدرێت بێ ئەوەی دوابخرێت و کاتی بفەوتێت.

٢- هەموو ئەو کەسانەش ئاگاداربکرێنەوە لەبریارەکان ئەگەر بەپاساوێك بۆیان رێنەکەوتووە ئامادەی کۆبوونەوەکە ببن بۆ ئەوەی کاربکەن بۆ جێبەجێبوونی.

٣- تا بکرێت بەجوانترین شێوە خواحافیزی لەبەشداابووان بکرێت.

٤- بەرنامەیەك دابنرێت بۆ بەدواداچوونی بریارەکانو چاودێریکردنی جێبەجێکردنیانو خەڵاتکردنی ئەوانەی کە بەئاستی پێویست بریارەکانو ئەرکەکانیان ئەنجامئەدەن و ئامانجی کۆبوونەوەکە دێننە دی.

هۆکارەکانی شکستخواردن لەکۆبوونەوەکان:

هەموو کەمتەرخەمیەك لە هەریەکێك لەو خاڵانەی سەرەوەدا مایەی شکستخواردنی کۆبوونەوەکانە، واتە:

- گرێدانی کۆبوونەوەی ناپێویست سەرکەوتوو نابێت و جگە لە لاموبالاتی و کات کوشتن و گاڵتەکردن بەهەڵسورێنەری کۆبوونەوەکە هیچی تری لێ بەرهەم نایەت!

- دیارینەکردنی ئامانج لەکۆبوونەوەکە بەروونی پێش ئەوەی کەس بانگ بکرێت بۆ کۆبوونەوە.
- دیارینەکردنی کات و شوێنی کۆبوونەوەکە بەروونی و هێلانەوەی گریمانەو ئەگەرو ڕەچاونەکردنی گونجاوی ئەو کات و شوێنە بۆ زۆربەی بەشداربووان مایەی شکستخواردنی کۆبوونەوەکەیە
- ئامادەنەکردنی خشتەی کاری کۆبوونەوەکە لەلایەن کەسی بەرپرس یان لیژنەی تایبەتەوە بەجوانی و ئاگادارنەکرنەوەیان لە ئامانجی کۆبوونەوەکەو دیارینەکردنی ئەرکی هەرکەسەیان بەتایبەتی، وائەکات کە بەشداربووان بەدەروونێکی نائامادەوە بێنە ناو کۆبوونەوەکەو ئەوەش نیشانەی سەرنەکەوتنی کۆبوونەوەکانە.
- پێنەدانی کاتی پێویست بەبەشداربووانی کۆبوونەوەکە بۆخۆئامادەکردن بۆ کۆبوونەوە سەرەتاو پێشەکیە بۆ سەرنەکەوتنی کۆبوونەوەکە.
- ئامادەنەکردن و دەستەبەرنەکردنی شتە پێویستەکان بۆ کۆبوونەوەکان لەلایەن ئەو کەس و دەستەیەی کە ئامادەسازی بۆ کۆبوونەوەکە ئەکات وەك قەڵەم و دەفتەرو سەیارەو فایل و کەرەسەو زانیاری و داتای تایبەت بە کۆبوونەوەکە، ئەبنە هۆکار بۆ سەرنەکەوتنی کۆبوونەوەکان.
- ئامادەنەبوونی بەشداربوو لەڕووی دەروونی و عەقڵی و زانیاریەوە بۆ کۆبوونەوەکەو هەڵبسەنگاندنی بانگکراوان بۆ کۆبوونەوەکەو وەڵام حازرنەکردن بۆ ئەگەری پرسیارو ڕەخنەکانیان، ئەبێتە مایەی ئەوەی کە چالاکانە بەشداری کۆبوونەوەکە نەکات و ببێتە هۆیەك بۆ سەرنەکەوتنی.
- پابەندنەبوون بەکات و شوێنی کۆبوونەوەکان و دواکەوتن لێی.
ئامادەبوون بەدەروونێکی ناچالاك و شەکەتەوە.
- یەکترنەناسین لەنێوان ئامادەبوواندا و دەرنەبڕینی ڕێزو پێزانین بۆ یەکتری ئەگەر پێشتر یەکتریان نەئەناسی بێت.
- دیارینەکردنی بڕیارنووس»مقرر»و سەرۆکی کۆبوونەوەکە تاکۆبوونەوەکە نەبێتە فەوزا.
- نەخوێندنەوەی خشتەی کارەکان و دیارینەکردنی کاتی هەریەك لەو خاڵانەو زیادنەکردنی خاڵێکی گرنگی ئامادەبووان بۆ خشتەکە، بێزاری دروستئەکات و شکست بە کۆبوونەوەکان ئەهێنێت.
- بەهەمان شێوە دیارینەکردنی کاتی بڕیك و پشوودان و کاتی لێبوونەوە لە کۆبوونەوەکەو
- نەرەخساندنی کاتی پێویست بۆ هەمووان تا قسەی خۆیان بکەن و داد لە کات دابەشکردندا نەبێت و
- دەستهەڵبگیرێت لەخاڵێکی خشتەکەو موناقەشەی نەکرێت و بڕیاری ڕۆشن و تەواوی لەسەر نەدرێت و بڕیارەکان دانەبەدانە نەنووسرێنەوەو کەسی جێبەجێکارو سەقفی زەمەنی و بووجەی پێویستی بۆ تەرخاننەکرێت و
- سەرنجی کەسانی بەشداربوو ڕانەکێشرێت کاتێك کە لە بابەتێك ئەچێتە دەرەوە، یان موناقەشەی سەرلەنوێی بابەتێك ئەکات کە بڕیاری لەسەر دراوە یان قسەی زبر بەرانبەر کەسێکی تر ئەکات... یان سەرنجڕاکێشانی بەتووڕەبوون و قسەی زبرو بریندارکەر هۆکارن بۆ شکستهێنان بەکۆبوونەوە.
- یان نەخوێندنەوەی هەموو بڕیارەکان تاهەموو کەسێك ئەو بڕیارەی تایبەت بەخۆیەتی لای خۆی بینووسێتەوەو بیخاتە ناو کاری ڕۆژانەی و کار بۆ جێبەجێکردی بکات.
- یان کات و شوێنی دانیشتی داهاتوو دیارینەکرێت و هەروا بڵاوەی لێبکرێت.
- یان بەبێپاساوی پێویست و مەعقول کۆبوونەوەکە درێژبکرێتەوەو پیرۆزی کۆبوونەوەکە لا ئامادەبووان نەهێڵرێت.
- یان کەس بڕیاری تایبەت بەخۆیی پێنەدرێت پاش کۆبوونەوەکان.
- یان ئەو کەسانە ئاگادارنەکرێنەوە لەبڕیارەکان کە بەپاساوێك بۆیان ڕێنەکەوتووە ئامادەی کۆبوونەوەکە ببن.
- یان بەشێوەیەکی شپرزو ناجوان خواحافیزی لەبەشدابووان بکرێت.
یان بەرنامەیەك دانەنرێت بۆ بەدواداچوونی بڕیارەکان و چاودێرکردنی جێبەجێکردنیان و خەڵاتی ئەوانە نەکرێت کە بەئاستی پێویست بڕیارەکان و ئەرکەکانیان ئەنجامئەدەن و ئامانجی کۆبوونەوەکە دێننە دی.
- هەر کۆبوونەوەیەك خۆی لەو شتە سلبیانە نەئەپاراست و کاری نەئەکرد بۆ ئەو خاڵە ئیجابیانەی کە سەرکەوتنی کۆبوونەوەیان پێوەبەندە ئەوە لەکۆبوونەوەکانی جگە لەماندووبوون و زویربوونی زیاتری ئەندامان و بەشداربووان، هیچی تری دەستناکەوێت و ئەم نووسینەش ئاگادارکردنەوەیەکە بۆ هەمووان و عەرەب ووتەنی(لقد اعذر من انذر) ئەوەی ئاگاداری بدات ئەبێ بیانووی پێبدرێت.

ڕەخنەگرتن و جۆرەکانی

وەرگێڕان بە دەستکارییەوە: م. زانکۆ: ئاسۆس انور سلێمان

بەشێوەیەکی گشتی ڕەخنەگرتن پرۆسەیەکە لەپێناو دەستنیشانکردنی ئەو کەموکوڕییانەی کە بەرامبەر هەستی پێنەکردوون، هاوکاریکردنی لەپێناو دۆزینەوەی چارەسەری بۆیان، واتە هەڵسەنگاندنی کارەکان بەشێوەیەکی بابەتیانەو خزمەتکردنی.

بەپێی جۆراوجۆری ئەو پاڵنەرانەی کە دەبنە مایەی ڕەخنەگرتن، دوو جۆری سەرەکی دەستنیشان کراوە:

یەکەم: ڕەخنەی بابەتی یان «بنیاتنەر»

ئەم جۆرەیان دوورە لە بریندارکردنی کەسی و کار دەکات بۆ تەواوکردنی ناتەواویەکان و دۆزینەوەی کەموکوڕیەکان، بەجۆرێك نەك تەنها کەموکوڕی دەستنیشان دەکات، بەڵکو چارەسەری بۆ دادەنێت و هەوڵی ئەوە دەدات خزمەت بەوە بکات کە کارەکان جوانتر و ڕێکوپێکتر بن، بۆیە ئەمە شێوەیەکی تەندروستی ڕەخنەگرتنە، چونکە لەپاڵ ڕەخنەگرتنەکەدا، ئامانجێکی بەسوود و بنیاتنەر بوونی هەیە.

دووەم: ڕەخنەی ڕۆخێنەر

ئەم جۆرە لە ڕەخنەگرتن کەموکوڕییەکان بە هەل وەردەگرێت، تاوەکو بتوانێت لەو دەروازەیەوە بەرامبەرەکەی پێ بریندار بکات و لە نرخی کارەکەی کەم بکاتەوە، بەبێ ئەوەی هیچ گرنگی پێدانێکی هەبێت بۆ کارەکە، یاخود نییەتی چارەسەری و ئامۆژگاریکردنی هەبێت و بیەوێت خزمەت بە کارەکەو ڕێکخستنی بکات، کە ئەمجۆرەیان بە ڕەخنەیەکی ناتەندروست لەقەڵەم دەدرێت، وەك لەم نموونەیەدا دەردەکەوێت:

نموونە:

کاتێك دەچی بۆلای دوکانی میوەفرۆشێك و دەپرسیت:

« تری هەیە» ئەویش لەوەڵامدا دەڵێ « نەخێر»

تۆ دەڵێی « باشە کە تۆ هیچت نییە بۆ دوکانت کردیتەوە»

ئەمە ڕەخنەگرتنێکی نا تەندروستە، چونکە تۆ لە دوو سەرەوە ڕەخنەکەت ڕاست و شیاو نییە:

یەکەمیان: تۆ بوویە مایەی بریندارکردنی هەستی بەرامبەر، ڕەچاوی دڵی بەرامبەرت نەکرد.

دووەمیان: تۆ ناحەقیت کردووە و چاوت هەموو میووەکانی دیکەی نەبینی کە لە دوکانەکەدا هەبوون.

ئایا تۆ لەکامە جۆری؟

خەڵکی لەوەڵامەکانیان یان کاردانەویان بۆ ئەم پرسیارە دەبن بە چوار بەش، هەریەکەیان بە ستراتیژێکی جیاوازەوە سەیری ڕەخنە دەکات و مامەڵەی لەگەڵ دەکات، بەم شێوەی خوارەوە:

ستراتیژی هێرشبردن:

ئەمجۆرەیان پشت بە ستراتیژی وەڵامدانەوەی ڕاستەوخۆ دەبەستێت بەهەمان شێوە ودەربڕینی ڕەخنەگرەکە، کە ئەمەیان قوڕەکە تیرتر دەکات، چونکە گفتوگۆ و پێداچوونی زۆر بەدوای خۆیدا دەهێنێت، وە دەبێتە هۆی لەخۆبایی بوون و دەمارگیری زیاتر، بەجۆرێك ئەگەر تۆ بەڵگەشی بۆ بهێنیتەوە، بەرامبەر لێتی وەرناگرێت و ئامادە نییە گوێت بۆ بگرێت.

ستراتیژی فەرامۆشکردن

بەجۆرێك گوێت بۆ ڕەخنەی بەرامبەر شل بکەیت، وەك ئەوەی هیچ ڕووی نەدابێت، ڕەنگە ئەمجۆرە ستراتیژ و مامەڵەیە بەسوودبێت لەوکاتەی تۆ بەرامبەر ڕەخنەگرێکی دەمارگیر دەوەستی، کە تەنها مەبەستی ڕەخنەگرتنەو بەس، ئەگەرچی ئەم دۆخەکە ڕەنگە هەندێکجار سوودی نەبێت و بەزەرەری تۆ تەواوبێت، کاتێك تۆ بەردەوام گوێ دەگریت و وەڵامی نادیتەوە، کەچی ڕەنگە لەکۆتاییدا بەڕوویدا بتەقیەوە و ئەم

دۆخە هەم بۆخۆت و بۆ بەرامبەریش کاریگەری دەروونی خراپی لێبکەوێتەوە پەیوەندییەکان ئاڵۆز بکات، بۆیە چاکتر ئەوەیە ئەگەر زانیت بەرامبەر کەسێکی وای، کە تەنها خۆی قبووڵەو ئارەزووی ڕەخنەگرتنی بەردەوامی هەیە، ئەو شوێنە بەجێ بهێڵی ، نەوەك دۆخێکی نەخوازراو دروست بێت.

ستراتیژی بیرکردنەوە و ڕاوێژکردن:

واتە بیرکردنەوە لە وەڵام و تەنانەت ڕاوێژکردن بە کەسانی دیکە کە چی بکەیت و هەڵوێستت چۆن بێت بەرامبەر بە ڕەخنەگرەکە، تا دەگەیە ئەوەی کە شتێکی باش بۆ وەڵامدانەوەیەکی گونجاوی ئەو ئامادە دەکەیت، چونکە هەندێکجار لە ئەنجامی ڕاوێژکردن، ڕەنگە ئەوەت بۆ دەربکەوێت کە خۆت لەسەر هەڵەی، بەمجۆرە دەتوانین پێداچوونەوە بۆ هەڵەی خۆمان بکەین، وێنەکەمان بەشێوەیەکی ڕوون بێتە بەرچاو، بەڵام ئەو شتە ئەوکاتە ڕوودەدات کە تۆ ڕاوێژت بە کەسانێکی بێلایەن و ڕاستگۆ کردبێت:

ستراتیژی خاك و مەیدانی هاوبەش:

ئەم جۆرەیان پێویستی بە هونەر و حیکمەت هەیە، کە چۆن بتوانی ڕەخنەگرتنەکە لە قۆناغی هێرشبردن بوەستێنیت و کەشەکە هێور بکەیتەوە، لەگەڵ ڕەخنەگر دابنیشیت و کەشێکی برایانە دروست بکەیت، ڕەوتێکی وا دروست بکەیت کە هەردووکتان ئامانجتان گەیشتن بێت بە ڕاستی و دووربکەونەوە لە دەمارگیری و بۆچوونەکان لەیەکتر وەربگرن و تاوتوێی بکەن. ئەم جۆرەیان زیرەکی زۆری پێویستە لەوەی کە تۆ هونەری پەیوەندیکردن و کاریگەریت بەهێزبێت و بەدوای بۆچوونێکی ڕەخنەگردا بگەڕێیت و بیکەیت بە دەروازەی لێکتر نزیکبوونەوە، بەشێوەیەك ئەوە دەربخەیت، کە تۆ لەم بۆچوونەی لەگەڵ ئەودا هاوڕای ، تاوەکو بیخەیە دۆخێکی گفتوگۆکردنی ئامانجدار.

لەکۆتاییدا دەڵێین: زۆربەی کاتەکان بارودۆخ دەبێتە مایەی دەستنیشان کرنی جۆر و ستراتیژی ڕخنەگرتن لەلای ئێمە، ئەگەرچی جیاوازی تاکایەتی بەڕوونی دیارە لەنێوان تاکەکانی کۆمەڵ لە جۆری ڕەخنەگرتن، یاخود ئامادەکاری بۆ وەڵامدانەوە،بەڵام نابێت ئەوەمان لەبیربچێت، کە ڕەنگە هەموو کات ئێمە لەسەر حەق نەبین، یان ئەگەر لەسەر حەقیش بوون، چاکتر وایە کەشێکی ئارام و برایانە هەڵبژێرین بۆ گفتوگۆی ڕەخنەگرانە، تاوەکو بیکەین بە دەروازەی گەیشتن بەراستییەکان و یەکتر قبووڵکردن، نەوەك تەنها خۆمان پێ ڕاست بێت و کەموکوڕی خۆمان نەبینین، هەمیشە لە دۆخی هێرشبردندا بین، هەروەك وتراوە:

«شوژن لە چاوی خۆیدا نابینێت، کەچی دەرزی لەچاوی خەڵك دەبینێت»

دواتر ئەوەش بهێنینەوە یادی خۆمان کە:

«مرۆڤ بە ئەندازەی ئەوەی رکی لەوەیە ڕەخنەی لێبگیرێت، ئەوەندەش ئارەزووی مەدحکردن دەکات»

کیف تتعامل مع النقد الجارح؟ عالم المرأة، ٢٠١٠، انترنت.

شمس المؤيد، ومن النقد ما قتل، صحيفة المدينة، ٢٠١٤. انترنت.

تۆڕی ئایە بۆ پەروەردەو گەشەپێدان: بەردەوامە لەکاروچالاکیەکانی لە بوارە جیاجیاکاندا، لەماوەی ڕۆژانی ٢٤ـ ٩ تا ١ ـ ١٠ ـ ٢٠١٤ خولی مەولەوی بۆ پەروەردەو گەشەپێدانی کردەوە، تێیدا وانەکانی (عەقیدە، هونەری بانگەواز، فەرموودەناسی، زانستی قورئان، کارگێڕی، دەروونناسی، أصول فقە، هونەری وتاربێژی) پێشکەش کرا.

هەفتانە چەندین وانەی گشتی هزری و ڕۆشنبیری و زانستی و زمانەوانی تێیدا پێشکەش دەکرێت. بەردەوامە لەخزمەتی پەروەردەیی و ڕۆشنبیری و گەشەپێداندا.

ناونیشان: سلێمانی سەرووی فولکەی کانێسکان

AYA.ANED

aya.org1@gmail.com

07480230485_0533205861

بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی کۆمپانیاکان

ئابوریناس: علی ابراهیم حسن

المسئولية الاجتماعية للشركات (CSR)

ماوەی دوو ساڵە لەگەڵ فەرمانگەی ڕێکخراوە ناحکومیەکان و ڕێکخراوی دڵسۆزی بۆ هزر و ڕۆشنبیری کاردەکەم بۆ ناساندنی چەمکی (CSR) ، خۆشبەختانە وەکو ڕاهێنەر لە زۆربەی شارو شارۆچکەکانی کوردستان گفتوگۆی کراوەو سیمینارمان ئەنجامداوە بەبەشداری نوێنەری کۆمپانیاکانو نوێنەری ڕێکخراوە ناحکومیەکانو دەزگا پەیوەندیدارەکان .

ئێستا پەیماننامەی هاوبەش (الميثاق المشترك) ئامادەکراوە لایەنە پەیوەندیدارەکان واژۆی کۆتای لەسەر دەکەن کە پوختەی پەیمانەکە جەخت لەم خاڵانەی خوارەوە دەکات :

١- هەستکردن بە بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی کۆمپانیاکان بەرامبەر بە خاك و وڵات و هاوڵاتیان لەرێگەی پابەندبونیان بە بەخشینی بڕێك لە قازانجی ساڵانە بۆ خزمەتکردنی بوارە جیاجیاکانی کۆمەڵگاو لە بەرامبەریشدا ڕیکلامێکی باش و سومعەیەکی چاك بۆ کۆمپانیاکان دەستەبەر دەبێت .

٢- کەمکردنەوەی فشار (لۆد) لەسەر کەرتی گشتی (حکومەت) لە بواری هۆشیاری و خزمەتگوزاری لە ڕێگەی کەمکردنەوەی بێکاری و بەگەڕخستنی دەستی کاری نیوخۆیی و ڕەخساندنی هەلی کاری نوێ بۆ دەرچوانی پەیمانگاو زانکۆکان بە تایبەت و هاوڵاتیانی بێکار بەگشتی .

٣- هەوڵدان بۆ دامەزراندنی کارگەو بایەخدان بەبەرهەمی ناوەخۆیی بەمەبەستی بوژاندنەوەی ژێرخانی ئابوری کوردستان .

٤- پابەندبوونی کۆمپانیاکان بە بەرهەمهێنان و هاوردەکردنی باشترین جۆر کەلوپەل و بەرهەم کە چاکترین کوالێتی هەبێت و ڕەچاوی زیانە تەندروستی و ژینگەییەکان بکرێت .

* ڕۆڵی پەرلەمان لە کاراکردنی کەرتی تایبەت و بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی کۆمپانیاکان :

١- هەوڵدانی پەرلەمان بۆ هەموارکردنی یاسای کۆمپانیاکانی ژمارە ٢١ی ساڵی ١٩٩٧ ی هەموارکراو و هەر یاسایەك کە دەبێتە هۆی کاراکردنی کەرتی تایبەت و زەمینەسازی (CSR) بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی کۆمپانیاکان لە کوردستان .

٢- هەوڵدانی پەرلەمان بۆ دەرکردنی یاسای کوالێتی خۆراك و دەرمان و ئامێرە پزیشکیەکان) کە لەسەر ڕەفەی پەرلەمان تۆزی لێنیشتوە !؟

بەهۆی نەبونی ئەم یاسایە کۆمپانیاکان و هاوڵاتیان زەرەرمەندی گەورەن، چونکە نەبونی ئەم یاسایە دەمودەزگا حکومیەکان ناتوانن بەشێوەیەکی ورد چاودێری کاڵاو کەلوپەلەکان بکەن و کۆمپانیاکانیش بەرچاویان ڕون نیە چ جۆرە کەلوپەلێك و لەسەر چ بنەمایەك هاوردە بکەن !؟

وە بونی یاسایەکی لەم جۆرە هاوڵاتیان و بەکاربەران دەپارێزێت لە بەرهەمی خراپ و(ئێکسپایەر) ماوە بەسەرچوو .

٣- پێویستە پەرلەمان هەوڵبدات

بەهاوکاری فەرمانگەی ڕێکخراوە ناحکومیەکان (ئەنجومەنی هەرێمی CSR) دابمەزرێنێت و کۆمەڵە یاسایەك دەربکات کە کەرتی تایبەت چالاکتر بکات .

٤- پێویستە پەرلەمان یاسای جیاکردنەوەی کەرتی تایبەت و کەرتی گشتی لە بواری تەندروستی دەربکات و یاسای بیمەی تەندروستیو کۆمەڵایەتیش دەربچێت ، کە دەبێتە کاراکردنی بواری بیمە (التأميني) و باشترکردنی کاری کەرتی تایبەتو کەمکردنەوەی فشار لەسەر حکومەتو باشترکردنی خزمەتگزاریەکان.

* ڕۆڵی حکومەت لە کاراکردنی کەرتی تایبەت و CSR:

١- پاڵپشتی کۆمپانیاکانی کەرتی تایبەت بەبێ ڕەچاوکردنی بنەمای حزبی و خزمایەتی و پێدانی پرۆژەکان بەبێ جیاکاری و سود وەرگرتن لە ئەزمونی سەرکەوتویی کەرتی تایبەت و پاڵپشتی حکومەتی تورکیا کە توانیویەتی ئابوری وڵاتەکەیان گەشە پێبدەن.

٢- لێبوردن (اعفاء ضريبي) لەو کۆمپانیایانەی کە ڕۆڵیان هەیە لە هێنانی کارگەو دروستکردنی پرۆژەی درێژخایەن لە بواری پیشەسازی و کشتوکاڵی و گەشتیاری و کەمکردنەوەی بێکاری و بەخشین لە چوارچێوەی (CSR) بە کۆمەڵگا.

٣- ڕێکخستنی ئاهەنگ و پێشانگا و کۆنفرانسی هەرێمی و نێودەوڵەتی بۆ ڕێزلێنان لەو کۆمپانیایانەی کە خزمەت بە کۆمەڵگا دەکەن لە چوارچێوەی بەرپرسیاریتی کۆمەڵایەتی کۆمپانیاکان.

٤- دوورخستنەوەی بەرپرسانی حزبی و حکومی لەکاری بازرگانی و کەرتی تایبەت و فەراهەمکردنی کەشێکی لەبار بۆ پێشبڕکێی سەرمایەدارەکان لەبواری وەبەرهێنان.

* ڕۆڵی ڕێکخراوەکان لەکاراکردنی کەرتی تایبەت و CSRو حکومەت :

١- هەوڵبدرێت ڕێکخراوەکان شێوازی کارکردنیان بگۆڕن و بتوانن بە هاوکاری کۆمپانیاکان فشار لەسەر حکومەت (کەرتی گشتی) کەمبکەنەوە، ئەمەش پێویستە دیراسەو کۆنفرانسی تایبەتی بۆ بکرێت، بەداخەوە زۆرجار ڕێکخراوەکانی NGO و کۆمپانیاکان بەهەڵە ئاراستە کراون لە جیاتی کەمکردنەوەی فشار لەسەر حکومەت بونەتە بارو قورسایی لەسەر بودجەی حکومەت و قوتی هاوڵاتیان!؟

٢- پێویستە زەمینەیەك سازبکرێت کۆمپانیاو ڕێکخراوەکان بەیەکەوە سپۆنسەری یەکتربکەن و خزمەت بە هاوڵاتیان و خاوەن پێداویستیە تایبەتەکان و چینە فەرامۆشکراوەکانی ناو کۆمەڵگا بکەن .

٣- پێویستە ڕێکخراوەکان لەگەڵ وەزارەتەکان (ئەنجومەنی ڕاوێژکاری) دروست بکەن ، بۆ نمونە ڕێکخراوەکانی بواری کشتوکاڵ کۆبکرێنەوە لە ئەنجومەنێك هاوکاری وەزارەتی کشتوکاڵ بکەن لە بواری هوشیاری و خزمەتگوزاری بە جوتیاران و گوندنشینەکان، بە هەمان شێوە ڕێکخراوە تەندروستی و پەروەردەییەکان لە چوارچێوەی ئەنجومەنێك خزمەت بە وەزارەتی تەندروستی و پەروەردە بکەن.

* ڕۆڵی دەسەڵاتی دادوەری لە بواری (CSR) و کەرتی تایبەت:

١- کاراکردنی ڕۆڵی داواکاری گشتی بۆ بەدواداچون بەرامبەر ئەو زیانە گەورانەی بەر سێکتەری ئابوری، نیشتەجێبون ، بازرگانی ، پیشەسازی، تەندروستی ، ژینگەیی دەکەوێت لەلایەن هەندێك لە بازرگانی نابەرپرس و کۆمپانیایی خراپ و کەلوپەلی هاوردەی ماوەبەسەرچوو (ئیکسپایەر) و خۆراکی خراپ و کوالێتی نزم .

٢- بەدواداچونی یاسایی بۆ ئەو پێشێلکاریانەی کە هەندێك لە کۆمپانیاکان ئەنجامی دەدەن لە بواری دەستکاریکردنی گرێبەست لەگەڵ هاوڵاتیان و پێشێلکاری لەمافی بەکاربەر بە تایبەتی لە پرۆژەکانی نیشتەجێ بوون و بواری گەیاندن (الاتصالات) وەکو خراپی هێڵەکانی مۆبایل و ئینتەرنێت و گرانی نرخەکانیان .

٣- پێویستە حکومەت و پەرلەمان دەستی دەسەڵاتی دادوەری و داواکاری گشتی زیاتر واڵابکەن لەڕوی پێدانی زانیاری و ئاسانکاری تا بتوانن بەدواداچون بۆ کێشەو گرفتەکان بکەن و مافی هاوڵاتیان زامن بکەن.

پەیامێکی مەترسیدار:

بەڕێز (فازڵ نەبی) بریکاری وەزارەتی دارایی عێراق لە چاوپێکەوتنی کەناڵی ئاسمانی ڕووداو تیشکی خستە سەر ئەو ڕاستیەی کە تاکو ئێستا وەزارەتی دارایی و ئابوری هەرێمی کوردستان وەزارەتی (صرف) ی پارە بووە !!؟

هەروەها پەرلەمانتاران (د. شێرکۆ جەودەت و د. عزت سابیر) زۆر بەرونی ڕەخنە ئاراستەی ئەو وەزارەتە دەکەن کە کەموکورتی زۆری هەیەو نەیتوانیوە بە پلانێکی ستراتیژی بناغەیەکی پتەوی دارایی و ئابوری بۆ کوردستان دابنێت، بۆیە پێویستە دەزگاکانی میدیا و ڕێکخراوەکان بە وردی چاوپێکەوتن لەگەڵ ئەم شارەزاو پسپۆڕانە بکەن تا بتوانن کێشەکانی کەرتی تایبەت و وەبەرهێنان چارەسەر بکرێن ، چونکە لە پێشکەوتوترین وڵات (کەرتی گشتی) بەتەنها ناتوانێ تەواوی خزمەتگوزاریەکان پێشکەش بە هاوڵاتیان بکات، بۆیە پێویستە کەرتی تایبەت و کۆمپانیاکان کاراو چالاك بکرێن و ڕێکخراوە ناحکومیەکانیش بواری زیاتریان پێ بدرێت کە ڕۆڵی تەواوکاری و یارمەتیدەر ببینن بۆ دروستکردنی کوردستانێکی ئاوەدان و پێشکەوتوو.

پەیامی کۆتایشم بۆ حزبە سیاسەکانە کە خانەنشینان لەسەر بودجەی حکومەت لابدەن و لەسەر بودجەی خۆیان موچەیان بۆ دابین بکەن و موڵکی گشتی بۆ حکومەت بگێڕنەوە تا هاوڵاتیان متمانەیان پێ بکەن.

پشوی ناچاری

د: هەڵگورد فتح الله احمد

هەموو ڕۆژێك بەیانی زوو كە دەچمە نەخۆشخانەی فریاكەوتنی ڕۆژهەڵات، لە سەر شەقامی سەد مەتری كۆمەڵێكی زۆر گەنج دەبینرێن، كە لە سەر شەقام وەستاون، هەر ئۆتۆمبێلێك هێواش بكاتەوە دەیان بەیەكەوە هێرشی بۆ دەبەن و لێی دێنە پێشەوە هەندێكیان لەخۆیانەوە سوار ئۆتۆمبێلەكە دەبن بێ ئەوەی بزانن چ باسە؟... بەڵكو كارێكیان دەست كەوێت.

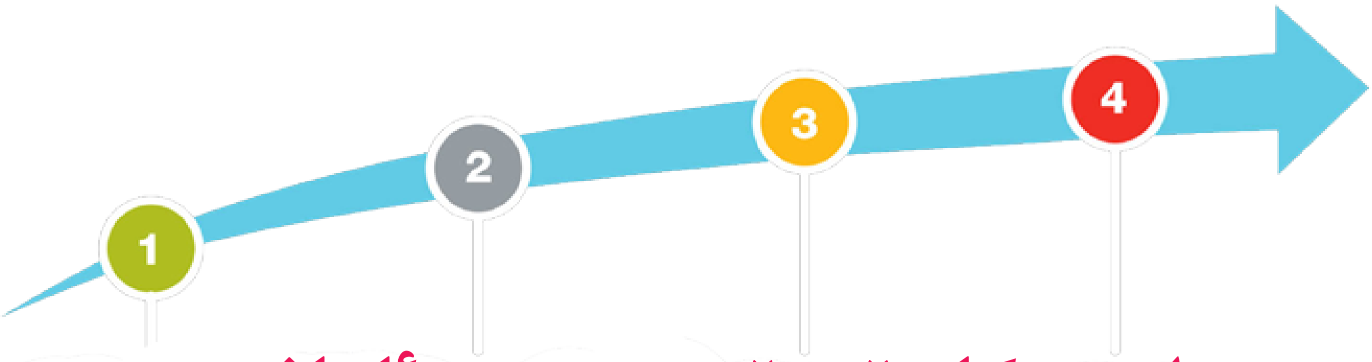
ئەم كەسە بەڕێزانە، زۆر بەداخەوە لە وڵاتی ئێمە ناڵەی بێكاریانە، بەردەوام پشوی ناچاریانە، واتا لە مۆڵەتن، یان باشتر بڵێین كاریان پێناكەن، كاریان دەست ناكەوێت، چونكە كرێكاری ڕۆژانە چاوەڕێی كەسێك دەكەن كارێكیان پێبكات، هەموو ڕۆژێك لەگەڵ چریكەی یەكەم بەیان تواناو وزەی ماسولكەی خۆیان لەسەر ئەم شەقامانە هەرزان فرۆشدەكەن، بەڵام بەداخەوە وەك خۆیان دەڵێن لەوانەیە لە مانگێكدا تەنها ٢-٣ ڕۆژ كاریان دەست كەوێ، ئەویش بەم شەرەشەقە. ئامادەن هەر كارێكی قورس یان نەگونجاو لەگەڵ تەندروستی و لاشەیان بكەن، تەنها وتەنها بەرامبەر چەند قوتێكی كەم بۆ منداڵەكانیان، بەڵام بەداخەوە ئەمیش پەیدا نابێت، تاوەكو نیوەڕۆ یان درەنگانی عەسر بە برسیەتی وشەكەتی لەبەر گەرمای سەر شەقام دەمێننەوە تا ناچار بەدەستی بەتاڵ و دڵی سارد روو لە خاووخێزانەكانیان دەكەنەوە، كە لە بەیانییەوە چاوەڕێی دەرگان باوكە چووە كاربكات، كەچی زەنگینان وخاوەن كارانی ئەم شارە بڕیاریاندا، ئەمڕۆ پشوو بێت، بەڵام فەرمانی كارگێری پشوەكە دواكەوت تا نزیك كاتی عەسر. بەشی هەرە زۆریشیان بەهۆی هەڵگرتنی شتی قورس، هەر زوو لە سەرەتای ژیانیان بڕبڕەكانیان لەسەر یەك دەچێ، بۆیە بە ناچاری وسەپێنراو بەسەریاندا، هەتاهەتایە خانەنشین دەكرێن بەبێ مووچە، پارەشیان نیە خۆیان چارەسەربكەن.

لەپەردەی دووەمی شانۆكە سەیرێكی فەرمانگەیەكی تەنیشتیان بكە، باڵاخانەیەكی خۆش، هەڵكشاوە بەرەو ئاسمان. دەیان گەنج بە كەشخە وپۆشتە دانیشتوون، زۆركەم كاریان هەیە، یان كاردەكەن، هەر چركە ژمێریانە كەی لە كار وەدەردەكەون، لەم كارە زۆرەملێیەی بەسەریاندا سەپێنراوە ڕزگاریان دەبێت ئەگینا ئەوان شایەنی نین. تاكە هیوای ژیانیان پشووە، كەچی سەری مانگ مووچەیەكی بێ ماندووبوون، بەرامبەر هیچ كارێك وەردەگرن، تاكە كاریان دانیشتنە كە ئەویش لێیان بێزاربووە. گرنگ نیە چەندو چۆن بەرهەمی هەبووە چونكە مووچەكەی براوەیە و بەرامبەر كارەكەی نیە، بۆ خۆشی جارجارە لەشوێنە خۆشەكەیان سەیری سەرشەقامەكە دەكەن، دەبینن هاوتەمەنەكانیان، لە سەرماو گەرما چاوەڕێی كارن.

هێی خەڵكینە چارەسەرێ، دوو وێنەنیگای تەواو پێچەوانە، ئاخ چی بكەین؟ ئەمە ژیانە:

ئەم كاری دەوێت، دەیەوێت دارێك لەسەر بەردێك دابنێ، ڕاژەیەك بۆ ئەم وڵاتە بێ لانەیە تۆماربكات، كەس ئامادەنیە كاری پێبكات، هەمیشە مۆڵەت سەپێنراوە بەسەری بە بێ مووچە.

ئەویش كاری هەیە، نایكات چاوی لە مۆڵەتی بە مووچەیە، پارە وەربگرێت وكار نەكات.



چوار ڕێگا بۆ دۆزینەوەی ئامانج

ناصح برزنجی

تەنها لە كاتی بوونی ئامانجە كە بەیانیان ئەتوانین بە خەندەوە لە خەو هەستین، ئامانج نەخشە ڕێگایە بۆ بەردەوامی ژیان، لە هەر شوێنێك بین تەنها بەم شێوەیە ئەتوانین سەركەوتن بە دەست بهێنین، سەركەوتنێك كە بەیانگەری ئەو ڕاستیەیە كە بەشێك لە ئامانجمان هاتۆتە دی، كەواتە پێویستە بەردەوام بین، ئەو بابەتەیش ئینكار ناكرێ كە كەسانێك هاوڕێمانن كە ژیانیان بە تەواوی ڕەش كردووە و شتێك بە ناوی ئامانج لە دیدی ئەواندا بوونی نیە و بەردەوام ئەپرسن كە ئەو كارە بكەین یان نەیكەین چی ئەبێت؟

ئەم پرسیارانە و نەبوونی دیدێكی درێژ ماوە ئەبێتە هۆی كە هەر ڕۆژێك زیاتر لە ڕۆژانی تر ڕەش بین تر بن.

ئـەم چـوار خـاڵـەی بـاسی ئەكەین گەیشتنە بە ئامانج لە بچووكەوە بۆ گەورە.

ئامانجەكانتان بناسن:

كەم ئەزموونەكان وا بیر ئەكەنەوە كە ئامانجەكانیان ئەبێت هەموو جیهان بگرێتەوە و هەوڵ ئەدەن كە كاریگەری لە سەر جیهان دابنێن، جیهانێك كە بەردەوام لە گۆڕاندایە .

نەك بەم ئەندازە گەورەیە، ئامانج لە ساتە سادەكانی ژیانیشدا بوونی هەیە، كردنەوەی دەرگا بۆ كەسێك بۆ ئـەوەی بـڕواتە دەرەوە یان بێتە ژوورەوە، واتە نیەتی هاوكاری كەسێك نموونەیەكی سادەیە لە ئامانج، گرتنی ئامانج هێندەی پێوانەی كاریگەری ئامانجەكەیە، كەواتە بنەمای كاری ڕۆژانەی خۆتان بە شێوەیەك دابنێن كە ببێتە هۆی دروستكردنی مەفهومی ژیان.

بزانن كە شتێك ئێوە تێر ئەكات:

كاتێك كە بزانن چ شتانێك زۆرترین مانایان هەیە، ئەتوانن هەر چالاكیەك گرنگ و بە بەها بكەن، كارەكەتان بە زیندوویی و بە گەورەیی بپارێزن، ئەگەر خەندە بۆتان گرنگە هەمیشە لە كار و پەیوەندییەكانتان با خەندە لە سەر لێوتان بێت، یاخود ئەگەر پەیوەندی بە بەهایە بۆتان بە ئاشكرا لە گەڵ خەڵكی دەوروبەر پەیوەندی دروست بكەن، ئەم بەهایە تایبەتیە و شاز و مانادارە و بەڵێنی بۆش نیە، هێڵێكی بە هێزە كە ئەبێتە هۆی دروست بوونی هەستێكی ئامانج دار .

ژوورەكـەتـان بـێ ئەنجام بـە جێ مەهێڵن:

لە شوێنی كارەكەتان لە گەڵ چەند ژوور پەیوەندیتان هەیە ؟ یەك یان دووان یان زیاتر، بوون لە ژورێك لە گەڵ كەسانی تر بەشێكە لە ڕووداوی ڕۆژانە و ڕۆشتن و هاتنەوە و ئەنجامدانی كاری ئاسایی كە دووبارە ئەبێتەوە، ڕەنگە ژورێك تەنها بۆ خۆشۆردن و جل گۆڕین و خۆ ئامادەكردن بێت ڕەنگە بە ڕواڵەت ئەمە ژورێكی سادە بێت بەڵام ئەگەر جیاواز سەیری بكەین زۆر ئامانجدارە، ئەگەر ڕۆژێك گۆڕانكاری لەو ژوورە بكەیت شتێك ئالوگۆڕ بكەی بۆ ڕۆژانی داهاتوو بێگومان گۆڕانكاری ئەنجامی داوە، ئەگەر لەو ژوورە ئامانج بدۆزیتەوە هەموو شتێك سەرسوڕهێنەرە، بیر بكەرەوە چ گۆڕانێكی گەورە ڕوو ئەدات لە داهاتوودا .

میراتێكی سادە تر دیاری بكەن:

لـە قـامـوس دا مـیـرات بریتی یە لە تـەواوی ماڵ و ناونیشان و قەرز و ماف و ئەركی كەسێك كە دوای مردن ئەگوێزرێتەوە بۆ كەسێكی تر.

بەندە بە بیركردنەوەی ئێمە، ئێمە كاتێك لەم جیهانە بچووكە ئەژین هەموو لایەك هەوڵ ئەدەین تا باشترین ئەنجام بدەین و شتێك لە خۆمان بە یادگاری بە جێ بهێلین لە ڕاستیدا هەموو ناتوانین وەكو ئەنیشتاین و مادرترزا و ماندیلا ئەفسانە و كاریزما بین، بەڵام دید و هۆیەكی گشتی هەیە كە ئەبێتە هۆی لكاندنی ئێمە بە جیهانەوە و هەوڵ و كۆششی بۆ ئەدەین.

كەواتە ئەم وێنە بچووك تر بكەنەوە و سەیری ژیانی خۆتان بكەن و بیر لە شتێك بكەنەوە كە ئەیدەنە كەسانی تر بەڵام بە ئیرادە و هەلسوكەوتەوە بێت، كات، شارەزایی و یەك دڵی و ئەزموون هەموو شتانێكن كە ئەتوانن وەكو دیاری بیدەنە كەسانی تر.

ئامانج هەندێك جار زوو تێپەر ئەبێت و هەندێك جار درەنگ، بەڵام لە كۆتاییدا ڕاستیەكە و بوونی هەیە، بە تایبەت لە كاتی كاركردن، هەڵبژاردەیەكە بۆ هەڵسوكەوت لە گەڵ كەسانی تر لە بری شەڕ كردن لە گەڵ هەموو شتێك.

زاڵ بوون بەسەر دوودڵی لە بڕیارداندا

عبدالحکیم زراری

هەموومان لە بڕیاردان لە کاتێك بۆ کاتێکی تر زەحمەتی و ناڕەحەتی زۆرمان دێتە پێش، لەگەڵ ئەوەشدا سەبارەت بە هەندێك کەسی تر ئەم زەحمەتییە سەختگیرترە، جا ئەگەر تۆ یەکێکی لەو کەسانەی کە بەردەوام هەوڵدەدەیت خەڵکانی تر قایل بکەیت و هەرگیز ئارەزوو نەکەیت شەرمەزارییان بکەیت، رەنگە ئەم جۆرە بیر و هەستانە پاڵت پێوەنێت بۆ زەحمەت بینین لە بڕیارداندا، ئەوەش لە ترسی ئەوەی نەبادا دەرەنجامەکانی بە نا بەختەوەر کردنی خەڵکانی تر بکەوێتەوە و دڵگوشادیان نەکات. ئەوەش لەوانەیە بەهۆی ئەوەوە بێت زێدەڕۆیی بکەیت لە شیکردنەوە و وردبوونەوەی زیاد لە پێویست پەیوەست بە بڕیارەکە بێگومان حاڵەتی لەم چەشنەش سەردەکێشێت بۆ ئەوەی تووشی جۆرێك لە دڕدۆنگی و دەستەوسان بیت لە بریاردانەکەت.

پێویستە سەرەتا بزانیت لەبەرچی تۆ دوودڵیت: هەڵبەتە دوودڵی لە دڵنیا نەبوون هەڵدەقوولێت. دڵنیا نەبوون.... شتێکی حەتمیە، لە هەر حالەتێك لەو حالەتانەی کە رووبەروویان ئەبیتیەوە لە هەر برگەیەکی زەمەنی ژیانت. بۆیە دوودڵی لە واقیعدا جۆرێکە لە دڵنیانەبوون.گومانی تێدانییە دڵنیانەبوونیش تارادەیەك وا لە هەموومان دەکات کەمێك دوودڵ بین بەر لە هەر بریاردانێك.

جا گەڕانەوەی تواناکانت بۆ بڕشت بوون لە بڕیاردان بەبێ دوودڵی لە رێی پەیڕەوکردنی ئەم هەنگاوانەی خوارەوە مەیسەر دەبێت:

ئامانجەکانت دیاری بکە: بێگومان یەکەم شت کە پێویستە بیکەیت بریتییە لە دیاری کردنی ئەو ئامانجە سەرەکییەی کە لە پێناویدا بە دوای وەڵامە راست و دروستەکاندا دەگەڕێیت. واتە ئەوەی دەتەوێت بیزانیت بە دیاری کراوی سەبارەت بە بابەتێکی دیاریکراو. جا ئەگەر نەتزانی دەتەوێت چی بهێنیە دی، ئەوا شتەکان تێکەڵ و پێکەڵ دەبن و ناتوانیت هیچ بڕیارێك بدەیت، بۆیە پێویستە هەندێك کات لە دیاری کردنی ئامانجەکە بە روونی بەسەر ببەیت بەر لەوەی هیچ هەنگاوێك بهاوێژیت بۆ

بڕیاردان.

گوێگرتن لە هەستی غەریزیت:

هەستە غەریزەییەکەت بەشێوەیەکی ئاسایی لەسەر حەقە لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ ئەم هەستە ناوخۆییانەت فەرامۆش کردبێت، ڕەنگە ئەوەت لەبیرکردبێت چۆن گوێ لەو هەستە غەریزەییەت دەگری کە دەتدوێنێت و پاشان لێی تێدەگەی.بۆ ئەم مەبەستەش پێوستە سەرتا هەناسەیەکی قووڵ بدەیت و چاوەکانت دابخەی و هەوڵدە گوێ لەو دەنگە ناوخۆییە بگریت و دان بەو بڕیارە دابنێ کە لە هەستە ناوخۆییەکانت داوتە، ئاگاداری ئەوەبە کە لەناوخۆی خۆتدا گوێت لێ بووە. زۆربەی جاران هەستە ناوخۆییەکانت بە شێوەیەکی باش خزمەتت دەکات. لە خۆت بپرسە لەبەرچی هەستی غەریزیت بووەتە هۆی ئەم بڕیاردانە تایبەتە. وەڵامەکە لەسەر پەڕەیەك دابنێ و لە ڕێی پرسیارکردنێکەوە لە هەموو ڕوویەکەوە دیراسەی ئەمە بکە. تا ئەوکاتەی بڕیارەکە لەبەردەمتدا بەرجەستە دەبێت.

تێرامان لە خراپترینی سیناریۆ لە هەستی غەریزیت:

تەنها بە بیرکردنەوەو تێڕوانین لە قێزەونترینی ئەو شتەی کە لەوانەیە لە ئەنجامی هەڵبژاردنە غەریزەییەکەت ڕووبدات بەس نییە، بەڵکو بەپێچەوانەوە لەوانەیە وا دەرکەوێت بەو شێوە خراپەیە نەبوو کە خەیاڵت بۆی کردبوو. بەمەش دەتوانیت ڕێگای تر بدۆزییەوە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم ئەنجامە گریمانەییەیە.

دەرفەت و ماوەیەك بە خۆت بدە:

ئەگەر ئەم بڕیارە دەستبەجێ پێویستی بە جێبەجێکردن نەبێت، ئەوا ماوە و کاتێك بدە خۆت بۆ بیرکردنەوە لە کاروبارەکە. ئەویش بە نووستن یاخود لەسەر پێ ڕۆیشتن بۆ ماوەی نیو کاتژمێر. بۆ ئەوەی یارمەتیدەرت بێت بۆ دوورکەوتنەوە لە((ئیفلیجی شیکردنەوە))، پێویستە ماوەیەکی دیاری کراو بەخۆت ببەخشیت لە کاتی تێڕامان لە هەندێك ڕێوشوێنە زەروورییەکان لە جیاتی بیرکردنەوە لەو گریمانانەی کە کۆتاییان بۆ نییە، لەئەنجامدا ئەوەت بۆ دەردەکەوێت هیچ هەنگاوێکی ئەوتۆت نەهاویشتووە کە بەرامبەر ئەو کاتە بێت کە بە فیڕۆت داوە، بۆیە ماوەیەك بۆخۆت دیاری بکەو دواتر هەنگاوی خواستراو بهاوێژە بۆ بڕیاردان و ڕێوشوێنی پێویست بگرە بەر.

بە خەیاڵ لەگەڵ بڕیارەکە بژیێ:

بڕیارەکە ئەگەر سادەو ساکاریش بێت وەکو خواردنی جۆرێك خواردەمەنی (لە جیاتی شیرنەمەنی) یان گۆڕانکاری لە شوێنی نیشتەجێ بوون بۆ شوێنێکی تر. لەگەڵ ئەم هەستانە دانیشە کە لەگەڵ ئەم وێنانە لە تەك یەکترییەوە دێن. هەروەها تەرکیز بخەرەسەر ئەوەی ئایا هەست بە بێ هیوابوون یان خۆشنوودییەك دەکەیت لە بڕیاردانەکەت، یان ئایا لە دۆخەکە بە سەلامەتی دێیتە دەر؟.

هەموو ئەمانە بێگومان هۆکار گەلێکن بۆ ئەوەی لە حاڵەتی دوودڵی ڕزگارت بێ و بەتەواوی بەسەریدا زاڵ بیت تا لە دەرەنجامدا بتوانیت بڕیاری ڕاستو دروست بەبێ هیچ فشارێکی دەروونی بدەیت.

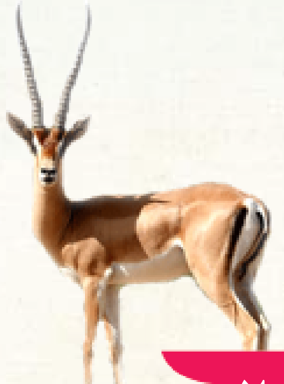
چیرۆک

ئاسك و شێر

خێرایی ئاسك نزیکەی ٩٠کم٢ لە کاتژمێرێکدا، بەڵام خێرایی شێر نزیکەی ٥٨کم٢ لە کاتژمێرێکدایە، بەڵام زۆرجار بەسانایی ئاسکەکان دەبنە نێچیری شێرەکان.

ئایا دەزانن بۆ؟ چونکە ئاسك لەکاتێکدا لەدەستی شێر هەڵدێتو ڕادەکات، بڕوای وایە شێرەکە هەر دەیگرێت و دەیخوات، چونکە ئەم لاوازەو شێر بەهێزە.

ترس لە ڕزگار نەبوون وا دەکات، ئاسکەکە زوو زوو ئاوڕ بۆ دواوە بداتەوە، ئەم ئاوڕدانەوەشی کاریگەری خراپی لەسەر خێراییەکەی دەبێت، وا دەکات شێرەکە پێی بگات و بیگرێت و بیکاتە نێچیرێکی ئاسان. گەر ئاسکەکە خاڵی بەهێزی خۆی بزانیبایە کە لەخێرایی و تیژ ڕەوییەکەیدایە، هەروەها خاڵی بەهێزی شێریش لە قەبارەو هێزی بازوویدایە، ئەوا ئاسکەکە بە ئاسانی لەدەستی شێر ڕزگاری دەبێت.



با لەم چیرۆکەوە فێربین و پەند وەرگرین، چونکە چەندین جار بەهۆی ئاوڕدانەوەمان بۆ ڕابردوو بووینەتە نێچیری خەم و کێشەکان!

یان بەهۆی ترسان لە سەرنەکەوتن بووینەتە نێچیری واقعێکی ناسۆرو تاڵ ، زۆر جار ڕوخانی ناوەکی وامان لێدەکات بڕوا متمانەمان بە خۆمان نەبێت کە دەتوانین سەربکەوین و ئامانجەکانمان بهێنینە دی.

بیرت ئەکەم، زیاتر لە هەموو کات!

نووسینی: ڕابەر ئەحمەد وەرتی

چەند خۆش و سەختە نووسین لەسەر خۆشەویست! چەند سەیرو ئارام بەخشە دوان لەسەر مەعشوق! چەند بەختەوەری یە بوونی کەسێکی وەك تۆ لە ژیان، ئازیز!

سبەینان، هەر لەگەڵ گوێبیستی دەنگی کەڵەشێرەکان و بولبولەکان، تیشکی هیواو ئومێدی تۆ لێم ئەدات، تاقەو هێزم دەداتــێ، وەختێکیش کە دەرۆم، دەخەوم، کاردەکەم، قسەدەکەم، یان بێدەنگم.. باس هەر باسی تۆیەو بیروهۆش و دڵم هەر لای تۆیە!

خۆزگە هەزاران خۆزگە بەو شەوو بــەو خـــەوەی تــۆی تــیـادا دەبـیـنـرێ! بمتوانیایە بە ئارامییەوە لە بەردەمت تێر تێر بمڕوانیبوایە گلێنەی نێو چـاوانـت، ئـەوەش ئاشکرایە کە هیچ کاتێکیش تێر نابم لە دیدەنیت!

زۆر هەوڵ دەدەم وەکو تۆ بم، وەلێ پلەکەت فرەبەرزە، چەندەی دەکەم هەر پێت ناگەم، هەر بەدواتەوەم کەچی پێت ناگەم! پێت ناگەم و تێناگەم بۆچی! بۆچی کەسێکم هێندە خـۆش بووێت بەڵام من زۆر لێی دوور بم و ئەویش زۆر لێم نزیك! بەڵام هەرچییەك بکەم هەر پێی نەگەم، هەرچەندی لەخەونەکانمدا بیبینم بەڵام بەهەڵسانم ئیدی لێم وون بێت!

ئەو ساتانەی بیر لەتۆ دەکەمەوە ژیانم لا جوان دەبێت، گەشبینی ڕووم تــێدەکـات، یادگارییەکانت هەمیشە ئـامـادەن و ناهێڵن بۆ ساتێکیش تۆم لەبیر چێت، تۆ لای منی و بوژێنەرەوەی گیان و دڵمی، بەڵام خۆزگەم بەو ساتە نەبێت کە لێت دووردەکەومەوە! سامی یوسف دەڵێ:

خۆشترین کاتەکانم، ئـەو کاتانە بوون کە هەستم کرد لە تۆ نزیکم

بـەڵام هەموو شتێك تێکچوو، لەو ساتەی لە تۆ دوورکەوتمەوە!

نـیـوەڕۆیـان، کاتێك خـۆر دەگـاتـە ناوەڕاستی ئاسمان، زیاتر بیرت دەکەم! دەمەوێت هەمیشە لەگەڵ تۆ بم، چونکە بە دوورکـەوتـنـەوەم لێت سـەرگـەردان دەبم، خۆم وون دەکەم، شوێن پێیەکانتم لێ وون دەبێت.. هاوڕێیەتی کردنی تۆ چەند خۆشە ئەی خۆشەویست! چەندە شیرینیە! بەڵام زوو زوو ئەوەشم دێتە خـەیـاڵ کـە لـەوانـەیـە تـۆ منت بـەدڵ نەبێت، هێشتا ئەو شتانەم نەکردبێت کە داوات لێ کردووم، هێشتا نەمتوانیبێت

بە ڕاستگۆیانە تۆم خۆش بوێت!

پێش ئەوەی تۆ بناسم هیچم لەمانای و سۆزو خۆشەویستی نەدەزانی، ڕێبازەکەت هەمیشە ڕۆشنکەرەوەی شەوانی تاریکمە، هەموو کات پەیڤەکانت لەبێدەنگی مندا قسەی خۆیان دەکەن، ئازارو نارەحەتییەکانت تەمبەڵییەکەی خۆمم بیردەخاتەوە! شەرمەزارم لەئاست تۆدا، لە ئاست تۆدا ناتوانم باسی خۆم بکەم، باسی دڵی فرمێسك لێ ئەتکاوم بکەم، ئەو فرمێسکانەی تەنانەت لە وەرزی وشکەساڵیشدا دەبارێن!

ئازیزەکەم، کە ڕۆحم لەگەڵ ڕۆحت ئەدوێ وا هەست دەکەم بە دەستەکانی خۆت فرمێسکەکانم دەسڕیت، کە بیرت لێ دەکەمەوە، شادومانی دەدۆزمەوە!

ئێواران لەگەڵ پیاسەکانمدا، بە نزاکانم هەر یادت دەکەم، هەر خۆزگە دەخوازم پیاسەکانم لەگەڵ تۆ بوونایە، بۆیەشە هەتا کۆتایی ڕێگا دەڕۆم بەلاّم هیچ تام و چێژێکی نی یە! بەهۆی تەنیاییمەوە، تاقەتی پارکەکانم نی یە، تاقەتی شوێنە نایاب و فرەخۆشەکانم نی یە.. بەردەوام دڵم داوای خۆشەویستیت دەکات، ژیانم داوای بوژانەوە دەکات، ڕاستە ڕەوشتەکانت هەن، بەلاّم من تامەزرۆی دیداری تۆم ئەی خۆشەویست تا بۆ ساتێ بحەسێمەوەو بتوانم سکالاّی دەردی دووریم لات بکەم و باسی ئەو هەمووە چاوەڕوانییەم بکەم بۆت!

شەوانیش کاتێك دەڕوانمە ئاسمان و دەبینم پڕە لە ئەستێرەی دروەشاوە، تاکە مانگێکیشی تێدایە، ژیانی خۆمم بیردەکەوێتەوە کە نەگەیشتووە بە مانگی خۆی! لەگەڵ ئەوەشدا ڕازی دڵ دەکەم لەگەڵ خاوەنی ئەستێرەو مانگ و ئاسمانەکان، چوون ئەو بەدیهێنەری خەون و خولیاکانە!

بەقەد ژمارەی ئەستێرەکان بیرت ئەکەم، زێتر لە پانتایی ئاسمانەکان و زەوی ئاواتمیت، وەك مانگ تاکیت! لەوەتەی تۆم ناسیوە جگە لەخۆت، هیچی ترم نەویستووە، دڵم پڕە لەخۆشەویستی پاکی تۆ، زۆر موشتاقی تۆیە، ئیدی چاوەڕوانی زۆری کێشا!

بینینی خەندەی تۆ چەند ئارام بەخشە، چەند هیوا بەخشە! چەندە بۆی هەوڵ دەدەم، زۆر جار ئارەق دەڕوێنم بۆ سەوز بوونی بزەی جوانت! هەمیشە وویستوومە گەر سەیرم بکەیت دەم بەخەندە بم بەرامبەرت، چوون ئەتۆ لەلایەن خوداوە بۆمن نێردراویت، دیارییەکی گەورەو بەبەهایت لەلایەن پەروەردگارمەوە، گەیشتنم بەتۆ، گشت وەرزەکانی ژینم دەکاتە بەهار، دڵم ئیمانی لێ بەرز دەبێتەوە! خۆ موستەفا بەگی ساحێب قرانیش دەڵێت:

هەر کەسێك شەهدی ویصاڵ و ژەهری دووری چەشتبێ،

ئەو دەزانێ دەردی دووری چەند گران و زەحمەتە!

دڵ بێ حەنینە بێ تۆ، چاو بێ نووورە بێ تۆ، ڕۆژ بێ ڕووناکییە بێ تۆ، شەو بێ سەحەرە بێ تۆ، ژیان بێ بەهارە بێ تۆ، دەرد بێ دەرمانە بێ تۆ، فرمێسك بێ وەستانە بێ تۆ، بزە بێ دڵخۆشییە بێ تۆ، عیشق بێ سنوورە بۆ تۆ، ڕەمەزان بێ جەژنە بێ تۆ، دنیا بێ مانایە بێ تۆ!

ئەوەتا خۆ کوردی-ش دەڵێت:

دەروون زامدارو دڵ غەمگینە بێ تۆ،

سەرم گێژو تەنم بێ تینە بێ تۆ

خەوە بێ هۆشیە بەرگم پەلاّسە،

خۆراکم خوێنە شادیم شینە بێ تۆ

من هەرگیزاو هەرگیز ناتوانم واز لە بیرکردنەوەو خۆشویستنی تۆ بهێنم، هەمیشە سوپاسگوزاری ئیلاهیم، لەسەر هەبوونی تۆ لە ژیانمدا، ئێستا بەهاو نرخ و، پایە بەرزی تۆم کەمێك پێزانیوە، ئاخۆ ئەتۆ ئەبێ چ گەوهەرێك بیت نازدارەکەم!

بەڕاستی و بێگومان، تۆم خۆشدەوێت زۆر زیاتر، پێویستیم پێتە زۆر زیاتر، بیرت ئەکەم زۆر زیاتر، زۆر زیاتر لە هەموو کات!.

خۆشترین کاتەکانم، ئەو کاتانە بوون کە هەستم کرد لە تۆ نزیکم بەلاّم هەموو شتێك تێکچوو، لەو ساتەی لە تۆ دووركەوتمەوە!

دڵ بێ حەنینە بێ تۆ
چاو بێ نووورە بێ تۆ
ڕۆژ بێ ڕووناکییە بێ تۆ
شەو بێ سەحەرە بێ تۆ
ژیان بێ بەهارە بێ تۆ
دەرد بێ دەرمانە بێ تۆ
فرمێسك بێ وەستانە بێ تۆ
بزە بێ دڵخۆشییە بێ تۆ
عیشق بێ سنوورە بۆ تۆ
ڕەمەزان بێ جەژنە بێ تۆ
دنیا بێ مانایە بێ تۆ

پێش ئەوەی تۆ بناسم هیچم لەمانای و سۆزو خۆشەویستی نەدەزانی، ڕێبازەکەت هەمیشە ڕۆشنکەرەوەی شەوانی تاریکمە، هەموو کات پەیڤەکانت لەبێدەنگی مندا قسەی خۆیان دەکەن.

مەلامحی پەیوەندی کۆمەڵایەتی لەتاقیکردنەوەی مرۆڤدا

بەهرە جەمال

مرۆڤ کائینێکی گەورەیە بۆیەدەبێ بەقەد گەورەییەکەی خۆی ئەدای کارەکەی بکات خوای گەورە لەوبارەیەوە دەفەرموێت:

(إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَن يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا) احزاب ٧٢

ئەم ئەمانەت و ئەو تواناو هێزەی خوای گەورە باسی دەکات لەسێ جانبەوەیە کەبریتین لە:

جانبی عقلی ، وەجانبی نفسی(دڵ)،وەجانبی جسمی، جاهەریەك لەوانە پێویستیان بەخۆراکە جا

خۆراکی عەقڵ زانستە خۆراکی دڵ خۆشەویستیە خۆراکی جسم خواردن وخواردنەوەیە وەخوای گەورە داوامان لێدەکا بۆمانەوەمان و درێژەدان بەژیان دەبێت ئەم پاڵنەرانەمان هەبێت ، واتە زانست خۆشەویستی خواردن و خواردنەوە زانایانی دەرون ناس ئەمە بە گەشەی ژات ئەژماردە کەن واتا تۆدەتەوێ گەشەبەخودی خۆت بدەی بەم وەسیلانە لەوەیە ئێستا بلێین جائەم باسە چ پەیوەندیەکی بەم بابەتەوەهەیە؟ لەوەڵامدادەڵێین

بەڵێ زۆرپەیوەندی پێوەهەیە ئەوانیش بریتین لە:

بۆبەدەست هێنانی هەریەکێك لەم پاڵنەرانە پێویستیمان بەکەسی دەوروبەرمان دە بێ مرۆڤ کائینێکی گەورەیە توانای زۆرشتی هەیە بەڵام خوای گەورە مرۆڤی وادروست نەکردووە کەهەمو پێداویستیەکانی خۆی بێ دابین بکرێ بۆنمونە

ئەگە مامۆستابیت پێویستیت بەدکتۆردە بێ و ەبەپێچەوانەوە، ئەگەر مامۆستای ماددەیەك بیت پێویستیت بەمامۆستای ماددەیەکی تردەبێ ئەگەر موهەندیس بیت پێویستت بەجلوبەرگ دەبێ هتد...لەمەوە بۆمان دەردەکەوێ کەخوای گەورە پەیوە ندیەکۆمەڵا یەتیەکانی وەك و ڕایەڵەیەك دروست کردووە، واتا هیچ کەس ناتوانێ بەبێ کەسی دەوروبەری بژی ئەمەحیکمەتی خوای گەورەیە بۆژیانی مرۆڤایەتی کەوای دروست کردوین هەمومان پێویستیمان بەیەکتری بێت ئەگەر هەریەکێك لەئێمە سەدان شت بزانێ هێشتاتەواونابێ چونکە پێویستیت بەملیۆنەها شتی ترهەیە مرۆڤ لەسەروی هەموشتێکەوەیە هەرچەندی شت بزانی و توانای هەبێ هێشتا پێویستیەکانت زیاترن، بۆیە مەحاڵە بتوانی بژی بەبێ

بونی کۆمەڵ جائەو کۆمەڵە خێزان بێ یا کۆمەڵگابێ، مەلامحی خوای گەورەش لەمەداچیە؟ ئەوەیە کەمرۆڤ بەردەوام لەپێشبڕکێ دابن بەرێگای پەیوەندیەکۆمەلایەتیەکانەوە بۆگەیشتن بەشتەکان وەك دەفەرموێ

(خِتَامُهُ مِسْكٌ وَفِي ذَٰلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ) (المطففين)

ئەم موناقەسەیە تەنها بۆقیامەت نیە، ڕاستەخوای گەورە هانمان دەدات بۆپێشبڕکێ بۆبەدەست هێنانی بەهەشت بەلام بۆئەم دونیاش خوای گەورە چەندان ماددەی بەکارهێنان و دروست کردنی بۆداناوین بەلام بۆبەکارخستنیان پێویستیان بەجوهدی بەشەر هەیە، وەهەروەها لەخیلالی تێکەلاو بونمان لەگەڵ خەڵکدا خوای گەورەتاقیکردنەوەمان پێدەکات کاتێك هاوڕێیەتی کەسێکدەکەی ئەوکەسە پاڕاست دەکا یاناڕاست یادڵ سۆزە بۆت یاخیانەتکار یاهاوکاریت دەکات یالێت دەخوا ئەمەهەموی تاقیکردنەوەیە (الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ) تبارك

لێرەوە کەشفی ئەوەبەدەست دێنین و تێدەگەین کە دونیا جێگای تاقیکردنەوەیە قیامەت جێگای پاداشتە، دونیامالی ئەرك و تەکلیفە قیامەت مالی ڕێزلێنانە،دونیا جێگای کارکردنە قیامەت جێگای ئەژمارکردنی کردەوەکانتە ئێمەلەدونیا تاقیکردنەوەدەکەین ماددەی تاقیکردنەوەکەشمان کردارە (عمل)

رای هەندێك لەدەروناسەکان و زانایانی پەروەردە وایە کەمرۆڤ هەربەتەبیعەت کۆمەلایەتیە بۆیەناتوانی لەتەنیایی دورلەخەڵك بژی ، بۆیەنابێ ئەم تەبیعەت و سروشتەی لێ بگۆڕی بەڵکودەبێ تێکەلاوی خەڵك بکات و بەژداری خۆشی و ناخۆشیەکانی خەڵك بکات پێغەمبەری خواش (د. ر) دەفەرموێ: (المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر علي اذاهم خير واحب الى الله من الؤمن الذي لايخالط الناس ولايصبر على اذاهم).

سودەکانی پەیوەندی کۆمەلایەتی:

پەیوەندی کۆمەلایەتی تاکەپەیوەندیە کەگاری گەری ڕاستەوخۆی لەسەر دەرونی مرۆڤ هەیە چونکە کاتێك خاوەنی خەمێك یاکێشەیەك بین تازیاتر تێکەلاوی خەڵك بکەین خەمەکەمان سوکتردەبێت لەبەر ئەم هۆیانە:

ئەکەر کێشەکانت لای کەسێك باسبکەی ئەگەر بۆشت حەل نەکات تەنها گوێت بۆبگرێ بۆخۆی بەشێکە لەچارەسەر.

کاتێك کەتێکەلاوی خەڵك دەکەی ئاشنادەبی بەکێشەکانی خەڵك ئەوجادەزانی کەتەنها تۆخەمت نیە

مەشغوڵ دەبی کەمتر بیرت لای کێشەکانتە .

بەهۆی مەشغوڵ بونتەوە خەمەکانت بیردەچێتە زیاتر بیرت لای پەیوەندیەکەتە.

تێکەلاو بون لەگەڵ دەوروبەردا تۆ دەگۆڕێ بەرەوجیهانێکی فراوانتر.

مرۆڤ بەتەبیعەت کەتێکەلای دەوروبەردەکا ڕوحی هاوکاری تێدا دروست دەبێت بۆیە پەرۆش بون بۆهاوکاری دەوروبەر وای لێدەکا کەمتر هەست بەپێویستیەکانی خۆی بکات و خەمیان بۆبخوا.

چیرۆک

کیسەی پەتاتە

و. ابراهیم برهان

یەك لە مامۆستایانی باخچەی ساوایانی منداڵان ئارەزووی ئەوەی کرد بۆ ماوەی تەنها یەك هەفتە یاریەك بەمنداڵەکان بکات، بۆیە داوای لێکردن هەریەك بۆ بەیانیەکەی لەگەڵ خۆی کیسەیەك پەتاتە ئامادەبکات وەلە هەر پەتاتەیەك ناوی ئەوکەسانە بنوسێ کەرقی لێی دەبێتەوە !

لەرۆژی دیاریکراو هەموو منداڵەکان هەریەکەو کیسەیەك پەتاتەیان لەگەڵ خۆیاندا هێنابوو ناوی ئەوکەسانەیان لەسەرنوسی بوو کەرقیان لێ دەبۆوە، یەکێك یەك پەتاتەی هێنابوو یەکێکی تر دوو پەتاتە ، یەکێکی تر سێ، چوار.....پێنج ئابەم شێوە ، ئا لەوکاتەدا مامۆستا رێنمایی و مەرجی یاریەکەی پێووتن بەم شێوە یە : مناڵە چاوگەشەکان هەریەك لە ئێوە ئەم کیسە پەتاتەیە بۆ ماوەی یەك هەفتەلەگەڵ خۆتان هەڵیدەگرن بۆ هەرشوێنێك دەچن هاورێ و هاودەمتاندەبێ، بەتێپەربوونی رۆژەکان منداڵە كان هەستیان بەبۆنێکی ناخۆش دەکرد کەلەناو ئەم کیسە دەردەچوو ، تائیستا بەرگەی هەڵگرتنی کیسەکەیان نەدەکرد بەبەردەوامی ئێستا بۆنەکەشی هاتەسەری ، بێ گومان هەرچەند ژمارەی پەتاتەکە زۆرتر بێ، کیسەکە قورس تر وبۆنی بۆگەنی زۆر تر دەبێ، دوای تێپەربونی هەفتە کە، منداڵەکان زۆر دڵ خۆش بوون، لەبەر ئەوەی یاریەکە کۆتایی پێهات.

پاشان مامۆستا پرسیاری لێکردن، هەست و نەستیان چیبوو لەکاتی هەڵگرتنی کیسەی پەتاتەکە بۆ ماوەی یەك هەفتە ، منداڵەکانیش کەوتنە سکاڵای تێروانینی خەڵکەکە بۆیان و داڕوخانیان،وەئەو ئاستەنگ و ئاریشانەی ڕووبەڕوویان بووە، لەکاتی هەڵگرتنی کیسە قورس و بۆن ناخۆشەکە ، کە بۆ هەرکوێیەك دەرۆیشتن لەگەڵیان بوو ، پاشان مامۆستا نهێنی و مەبەستی ئەم یاریەی بۆ باس و شرۆڤە کردن.

پێی ووتن ئەو بارودۆخەی کە ئێوە تێیدا بوون ، رێك وەکو رق وکینەی ئەوکەسەیە کە لە دڵت هەڵت گرتووە ، ئەو رك و قینە دڵ وناخت پیس دەکات، لەگەڵت دەبێ بۆ هەرکوێ کەدەتەوێ برۆی ، تۆئەگەرنەت توانی بەرگەی یەك هەفتەی بۆگەنی کیسەیەك پەتاتە بگری، ئایا بەمەزندەی خۆت دەتوانی ئەم رق وقینە لەگەڵ خۆت هەڵبگری لەدڵی خۆتی بهێڵیەوە، بە درێژایی ژیان.

چەندە جوانە لەم ژیانە کورتە بژین بەخۆشەویستی و لێبووردەیی بەرامبەر و قەبوڵ کردنی ئەم بارودۆخەی ئەوی تێدایە هەروەك گوتراوە (الحب الحقیقی لیس أن تحب الشخص الکامل ، بل ان تحب الشخص غیر الکامل بشکل صحیح وکامل) واتە : خۆشەویستی راستەقینە ئەوەنیەکەسێکی تەواو و کامڵت خۆش بوێ، بەڵکو کەسێکی ناکام وناکامڵت خۆش بوێت بەشێوەیەکی راست وتەواو! گەورەیی و بەخشین بۆ بەرامبەرەکەمان و خۆشویستنیان، هەرتەنها رزگارمان ناکات لەهەڵگرتنی ئەو بۆنە ناخۆشەی ناودڵمان، بەڵکو هۆکارێکە بۆ بەختەوەری دڵ ودەروونمان، وە هۆکارێکیشە بۆ لێخۆشبوونی خوای پەروەردگار لە ئێمە، هەروەك دەفەرموێ (ولیعفوا ولیصفحوا الا تحبون أن یغفرالله لکم).

بۆیە لەسەرمانە دڵەکانمان پاگژ بکەینە لە هەموو چڵك و قرێژەکان، لەبوغزو ئیرەیی، لەبەرئەوەی ئەگەر شتێکی پیس و بۆگەنمان لەناو ناخی خۆماندا هێشتەوە هیچ کەسێك زیان ناکات، جگە لەخودی خۆمان، لەخوای گەورە داواکارم دڵەکانمان راست وپاك بکاتەوە لەهەموو خراپیەك .

سەرچاوە: الاسلوب الاقوی والالطف فی التغییر:
نایف عبدالرزاق الزریق (٦٦ قصة)

چیرۆكی خۆشبەختی

و. لە توركیەوە: گەشبین حسێن

پیاوێك كە هەستی كرد لە ژیانیدا هیچ دڵخۆش نەبووە،وتی كە ئیتر دەمەوێت دڵخۆش بم بۆیە دەستیكرد بە گەڕان، چی بكردایە خۆشبەختی بەدەست نەدەهێنا، لە كاتێكدا كە بیری دەكردەوە كە لە كێ داوای یارمەتی بكەم، لە وڵاتێكی دووردا پێشنیاری بۆ زانایەكی دەوڵەمەند كرد، ئەم زانایە كێ بهاتایە بۆ داوای یارمەتی ئەوا جوابی پرسیارەكانی دەدایاوەو هەتا دەرمانێكی بۆ دەردەكەی نەدۆزیایاتەوە نەیدەناردەوە، بڕیاری دا كە لەم زانایە داوای یارمەتی و پرسیاری ئەوە بكات كە چۆن دڵخۆشی دەست بخەم، دوای بڕینی ڕێگایەكی زۆر زاناكەی دۆزیەوە.،لەبەر دەرگاكەیدا ئەو كەسانەی بەدوای دەرمانی دەردیان دەگەڕان ڕیزێكی زۆر درێژ هەبوو، باوەڕی وابو كە زاناكە بەڕاستی جوابی پرسیارەكەی دەداتەوە ،دەستیكرد بە چاوەڕوان كردن، لە كۆتاییدا سەرەی ئەویش هات وە پرسیاری لە زاناكە كرد كە چۆن خۆشبەختی بەدەست دەهێنم، زاناكە بیریكردەوە ئەگەر جوابی ئەم پرسیارە بداتەوە ئەوا ئینسانەكانی كە لە سەرەدا وەستاون بێتاقەت دەبن لە چاوەڕوانكردن ، داوای لە پیاوەكانی كرد كە كەوچكێكی بۆ بێنن،وە دوو قەترە ڕۆنی خستە ناوی و وتی :بسوڕێرەوە بەناو هەموو كۆشكەكەمدا،وە پاشان وەرەوە بەڵام كە سوڕایتەوە بەناو كۆشكەكەمدا بێ ئەوەی ڕۆنەكە بڕژێت كەوچكەكە بە دەمت هەڵدەگریت،، پیاوەكە لەبەر ئەوەی یەكسەر جوابی پرسیارەكەی وەرنەگرت لەبەر ئەوە بە سەرسوڕمانەوە وتی باش.،بەناو كۆشكەكەدا سوڕایەوە هاتەوە زاناكە بینی ڕۆنەكە هێشتا لەناو كەچكەكەدایە،وتی: ئافەرم ڕۆنەكەت نەڕشتووە ،باشە باسی جوانی كۆشكەكەمم بۆ بكە، چیت لە كۆشكەكەمدا بینی، پیاوەكە بەخۆخەریك كردن بەوەی كە ڕۆنەكە نەڕژێت زۆر دیقەتی نەیاوە.،هیچی پێ نەوترا،پاشان زاناكە: نەبوو،ئەم جارە دووبارە بەبێ ئەوەی ڕۆنەكە بڕژێت كەوچكەكە بە دەمت هەڵگرە،پاشان دیسان وەرە، بەڵام ئەم جارە دیقەتی جوانیەكانی كۆشكەكەم بدە، پیاوەكە وتی چی بكەم بۆیە دووبارە ڕازی بوو، هەموو شوێنێك گەڕا، جوانی كۆشكەكە زۆر كاری كردە سەر، پاشان دووبارە بەو كەوچكەی كە بەدەمیەوە بوو گەڕایەوە بۆ لای زاناكە، زاناكە پرسیاری كرد: جوانیەكانی كۆشكەكەمت بینی؟ دەی بۆم باسكە، پیاوەكە ئەم جارە كە باسی ئەو جوانیانەی دەكرد كە حەیرانی ببوو، زاناكە قسەكەی پێ بڕی و وتی: جوانە بەڵام ڕۆنەكە لە كوێیە؟ پیاوەكە كە بەسەرسوڕمانەوە سوڕاوەتەوە بەناو كۆشكەكەدا ڕۆنەكەی بە تەواوی لەبیر چوو بوو، بە شەرمەزاری و بێتاقەتیەوە بە زاناكەی وت: ڕۆنەكەم ڕشتووە.. زاناكە بە تەماشاكردنێكی بە مانا سەیری كابراكەی كردوو وتی: خۆشبەختی بەسەر بردنی هەموو خۆشیەكانی ژیانە. چێژ وەرگرتن لێی و وە پاراستنی بەرپرسیاریەكانت وەكو ڕۆنی ناو كەوچكەكە،... پیاوەكە بەوەی كە گەشتووە بە سڕەكەی پێیخۆشبوو، دەستخۆشی لە زاناكە كردوو وە لە زاناكە جیابۆوە، سەركەوتویی لە جێگای ئیشەكەت، بەڵام زانینی ئەوەی كە دنیا تەنها پێكنەهاتووە لە ئیش، پێكەنین و یاریكردن لەگەڵ خۆشەویستانت بەڵام ئیهمال نەكردنی گوزەرانی بەرپرسیاریەتی ئینسانی دڵخۆش،،لە ناو چەندین جوانیو بەرپرسیاریەتی تردایە وەكو وەستای ژیان هاوسەنگی ڕاگرە.

کاتێك دەرگایەك ئەکرێتەوە...؟!

نووسینی: هونەر سلام شوانی

سیروان کوڕە هەژارێك بوو لە یەکێك لە زانکۆکانی دوور لەشارەکەی خۆی ئەیخوێند تەنها داهاتی ئەو دەرماڵەیە بوو کە لەکۆلێژەکەی وەری دەگرت، لەبەر نەداریش نەیدەتوانی وەکو هاوپۆلەکانی لەکۆتایی هەرهەفتەیەك بگەڕێتەوە ماڵەوە، ئەو دەرماڵەیەی کەمانگانە چاوەڕێی دەکرد دوا کەوتبوو بۆیە بەناچاری بۆماوەی مانگێ لە بەشە ناوخۆییەکان مایەوە، بەڵام دووری لە دایك وبراو خوشکەکانی ئارامی لەبەر بڕیبوو ، زۆر بەتاسەوە بوو بۆیان، هەر بۆیە بڕیاریدا لەکۆتایی ئەم هەفتەیەی کەدوو ڕۆژ پشوویان هەیە بگەڕێتەوە ماڵەوە، ئەگەرچی پارەی گەڕانەوەشی پێنەبێ، دوای ئەوە خۆی کۆکردەوە و بارگەو بنەی تێکنا، بەرەو گەراجی پاسەکان ڕۆیشت و پاش نیو کاتژمێر پاسەکەیان بەرەو ماڵ بەڕێکەوت، کاتیش دەمەو ئێوارە بوو گەیشتەوەماڵەوە بەبینینی کەسوکاری ئارامی بۆگەڕایەوە، هەموو ناخۆشیەکانی بیرچوویەوە، بەڵام خۆشیەکان زۆر بە زوویی تێپەڕین، دوای ئەم دوو ڕۆژە ساتەوەختی گەڕانەوە هات،بەڵام نەخۆی نەدایکی نە کەسیان نەیانتوانی پارەی کرێی بۆ دابین بکەن، لەهەمان کاتدا، چۆن بەپێ لەگەراجەوە هاتەوە ماڵەوە ئاوەهاش ئەبێت بەپێ بچێتەوە گەراج، ئاخر ئەو پارەی چونەوەی پێ نییە، چۆن بە تەکسی بڕواتە گەراج ، بیریشی لەوەئەکردەوە تەنها ڕێگا چارەی ئەوەیە لە گەراج کاتێ هاوڕێکانی ئەبینێت ئەوا پارەکەی بۆ وێربکەن و لەدوای وەرگرتنی دەرماڵە پارەکەیان بۆ بگەڕێنێتەوە، لەدڵی خۆیدا ووتی ئەم دوو دڵیەی ناوێ، بەناوی خوای گەورە، گەورەتر لەهەموو کۆسپێك لەهەموو ناخۆشیەك، سیروان جانتاکەی هەڵگرت

و بەهەناسەیەکی ساردەوە ماڵئاوایی لە دایکی کرد، بەخۆی ووت: هەنگاو بنێ رووە ئاسۆ بکەوە رێ، ئاور بۆ دواوە مەدەرەوە، خوای گەورە زانست خوازانی خۆش دەوێ، ئەگەر رێی بەهەشتی بۆ ئاسان بکات چۆن بەسەر ئەم کێشەبچوکانەدا سەری ناخات.

ئا لەو کاتەدا زەنگی دەرگاکە لێیدا دایکی سیروان: سیروان گیان دەرگایە بزانە کێیە

کاتێ دەرگاکە دەکاتەوە: ئەبینێ خاڵە و لەگەڵ خاڵۆژنیەتی.

سیروان: دایەگیان خاڵ وخاڵۆژنمن دوای بەخێرهاتنیان ، واقی ووڕما چۆن ئەومێوانە ئازیزانەی جێبهێڵێ؟

خاڵە: سیروان گیان دەڵێی نیازی گەڕانەوەت هەیە ؟

سیروان: بەڵێ خاڵە گیان ئەبێ بگەڕێمەوە، بۆ بەیانی دەوامم هەیە،هەر بۆیە ئەبێ بمبورن ناتوانم زیاتر لەگەڵتاندابم

خاڵە: زۆر ئاساییە ئێرە ماڵی خۆمانە ، سیروان منیش لەگەڵتدا دێم،سەرێك لە هاورێیەکی کۆنی بەرگ درووم ئەدەم، بۆخۆشمان بەدەم رێوە قسەدەکەین و قەرەبوی رۆیشتنەکەشت دەکەینەوە.

سیروان: زۆر باشە فەرموو با برۆین، سیروان لەدڵی خۆیدا ئەیووت: خوایەگیان دەرگایەکم لێبکەوە، تەنها دەرگا دەرگای میهرەبانی و بەزەیی تۆیە

لەرێگا خاڵۆی سیروان کەوتە هەواڵ پرسینی و لەکاتی گفتوگۆ خاڵی دەستیکرد بەگیرفانی و برە پارەیەکی دەرهێنا و وتی : سیروان گیان ئەم برە پارەیە هەڵگرە ئەگەرچی کەمیشە بەڵام دەتوانی پێداویستیە سەرەکیەکانتی پێ دابین بکەی. سیروان لەو کاتەوەرەنگی زەرد هەڵگەڕا، تەواو تێکچووو! وەکوئەوەی گوللەیەکی لێبدەی و خوێنی لێ نەیەت، ووتی : زۆر سوپاس خاڵەگیان پارەم لایەو پێویستم پێ نیە، لەلایەکی تریش کەگەیشتمە دەوام، دەرماڵەکەشم وەردەگرم بۆیە خۆت ئەزیەت مەدە !!!

خاڵی تورەبوو ووتی: ئەزیەتی چی! ئەوە چ قسەیەکە دەیکەی پارەی خاڵت وەرناگری، کوری خۆم من وەك باوکتم ئەگەر پێویستیشت پێی نەبێت پێمخۆشە وەری بگریت، خوێندنیش لەم سەردەم وزەمانە خەرجی زۆری دەوێ، نابێ دیاری خاڵەت رەت بکەیتەوە، بەزۆر پارەکەی کرد بە گیرفانیدا، سیروان بەناچاری قەبوڵی کرد، پاشان لەنزیك بەرگدروەکە ماڵ ئاواییان لەیەکتر کرد، سیروان بەرە و گەراج بەرێکەوت، بە هەناسەیەکی تر کەتێکەڵ بوو بە فرمێسکی خۆشی، وەك ئەو بنەمایەی ئیبن قەیمی جۆزی کەدەفەرموێ: هەرکاتێ خوای گەورە دەرگایەك بەحیکمەت لە بەندەکانی خۆی دابخات ئەوا دوو دەرگای تری بەرەحمەتی بۆدەکاتەوە. لەوێوە درکی بەگەورەی میهرەبانی خوای گەورەکردو ئەم پرسیارانەی لەخۆی دەکرد؟! سەیرە کێ بەخاڵەی ووت لەو ساتە وەختە بکەوێتە رێ ئەم رێیە دوورە ببرێ بۆ سەردانی خوشکەکەی و خوارزاکانی لەدەرگای ماڵیان بەدەو تیشکی هەتاو بگەیەنێتە ژووری دڵەبێ نازەکان، ئەوانە بۆ چ مەبەستێك شوێنی گەرم وگوریان جێدەهێڵن، تەنهابۆ وەرگرتنی زانستە، خوای گەورەش کار ئاسانیان بۆدەکات چونکە ئەوکەسانەی بەدوای زانستدا دەرۆن، تابتوانن بەو تیشکە هەتاوەی وەری دەگرن کۆمەڵگەکەیان پێ رووناك بکەنەوە ، بۆ ئەوەی ببنە ووزە بەخشی برسی هەژاران و بێ نەوایان.

خوێنەری خۆشەویست ئەم چیرۆکە ئەوەمان پێدەڵێت لەدەسپێکی هەرکارێك سەیری دیوە باشەکەی بکە، تاریکی سەداسەدو روناکی سەداسەدا نیە، لەدوای هەموو ناخۆشیەك دووجار خۆشیە، هەروەك خوای گەورە دەفەرموێ: (إن مع العسر یسرا) ، بۆیە بۆ هەموو نەهامەتی و ناخۆشیەك روبکەنە ئاسمان، دەرگای خوای گەورە کراوەیە داناخرێ.

چیرۆک

ئاینده کەسانی وەکوو تۆ دروستی دەکەن !!!

رۆژێکیان بەرێوەبەری یەکێ لە قوتابخانەکان لە رۆژی تاقیکردنەوە بە بەرێوەبەری هۆڵەکانی تاقیکردنەوە رادەگەیەنێ کە تا من ئامادە نەبم دەفتەرو پرسیارەکان دابەش مەکەن ، دوای ئەوەی بەرێوەبەری قوتابخانە دێتە هۆڵی تاقیکردنەوە دەڵێ : قوتابیە خۆشەویستەکان چەند کەس لە ئێوە بەپەنجا رازیە بێتە دەرەوە؟!!! قوتابیەکان لەوکاتە کەوتنە مقۆمقۆ زۆرێك لە قوتابیە بیر کۆڵەکان (تەمبەڵەکان) کەوتنە گفتو گۆ بەجیا ووتیان: ئێمە لەخوامان دەوویست بیگەیەنینە چل ئێستا پەنجا هەر زۆر باشە ، نیوەی قوتابیەکان دەرچوون ، پاشان بەرێوەبەر سەیرێکی ئەو قوتابیانەی کرد کە لە هۆڵی تاقیکردنەوە مانەوە و دەرنەچوون وتی: باشە چەند کەس لە ئێوە بەحەفتا رازیە؟ بێتە دەرەوە ! ئەو نیوەیەی مابون بوونە دوبە ش نیوەکەی تر بەتەواوی دەرچوون پاشان : چەند کەس رازیە بەهەشتا بەشێکی تری قوتابی دەرچوون ، دووبارە چەند کەس لە ئێوە بەنەوەد رازیە بێتە دەرەوە ؟!!! هەرهەمووی دەرچوون تەنها یەك قوتابی نەبێ بەرێوەبەری قوتابخانە زۆر بە پەرۆشەوە چوە لای قوتابیەکەو ووتی: کوری خۆم بۆ بە نەوەد رازی نەبووی خۆ لەسەرکارتەکەت دەنووسرێ ناياب گووتی: «مامۆستا دەمەوێ بەهەقی خۆم سەد بێنم «ووتەی ئەم قوتابیە زۆر کاری لە بەرێوەبەر کرد بەجۆرێك هەموو ناخی هەژاند بەچاوی پر لە فرمێسکاویەوە ووتی : ئافەرین کورم داهاتوو کەسانی وەکوو تۆ دروستی دەکەن.

چۆن ببم بە خوێنەرێکی نایاب؟

نووسینی: عبدالله مەسعود خۆشناو

خوێنەری ئازیز، خوێندنەوەی نووسینەکان لەهەر بوارێکدا بێت هونەری خۆی هەیە، کە پێویستە بیزانین بۆئەوەی ببین بە خوێنەرێکی نایاب، دەبێت ئەوەش بزانین کەخوێندنەوەی بەرهەمدار بە تەنها بریتی نیە لە چاو پێداخشاندن، یان مینگە مینگ کردن یاخود هاتوو هاوارکردن.. بشزانە کە هەموو خوێندنەوەیەك لە هەموو جۆرە ژینگەیەك بەرهەمدار نابێت (وەك چۆن گەنم لەهەموو زەوییێك گوولاّ دەرناكات)، لەوانەشە تۆ نەتوانی لەهەموو کات و شوێن و ساتەکانت لە خوێندنەکەت سودمەند بیت، لەوانەیە تۆی بەرێز پرسیارێکت لەلا دروست بووبێت ئەوەیش ئەوەیە کە (چۆن ببم بە خوێنەرێکی نایاب و خوێندنەوەکەم بەرهەم دار بێ؟)، وەڵامی ئەم پرسیارە بە پێی توانا لەچەند خالێکدا دەخەینەڕوو:

١- مەبەست لە خوێندنەوەکەت:

لێرەدا وەکو یەکەم خاڵ، پێویستە مەبەستی خوێندنەوەکەت دیاری بکەیت، واتە دەتوانین بڵێین جۆری خوێندنەوەکەت، بە جۆرێك ئایا مەبەستت خوێندنەوەیەکی بێژەریە؟ واتە (زۆربەی کات گوێکرەکان سوودمەندی یەکەمن)، یا مەبەستت خوێندنەوەیەکی سادەو ساکار بێتێگەیشتن و بیر لێکردنەوە؟ یان خوێندنەوەیەکی بە تێرامان و بە تێگەیشتن کە مەبەستت ئەوەیە لە هزر و بیروهۆشت دا بڕوێت و جێبەجێی بکەیت لە ژیانی ڕۆژانەت دا؟....هتد. مەبەستەکان دەگۆڕێن بەپێی کەسەکان و نووسینەکان و بارودۆخەکان، بەڵام ئەوەی زۆر گرینگە بەلامەوە کە تۆ بیزانی ئەوەیە (کەئەنجام و بەرهەمی هەموو خوێندنەوەیەك، بەندە لەسەر مەبەستەکەی)

٢- شێوازی خوێندنەوە:

بەراستی بەداخەوە زۆرێکمان بێئاگاین لە شێوازی خوێندنەوەیەکی بەرهەم دارو سودمەند، خوێندنەوەی بەرهەم دار ئەوەیە کە بۆ نموونە: لە قوتابخانە، لە کۆلێژ یان لە پەیمانگاکان بیت، بتوانی بە باشی لە بابەتەکە حاڵی ببیت، لە ژیانی ڕۆژانەت سوودی لێ ببینی و پاشان نمرەیەکی بەرزی پێ بەدەست بێنی، یاخود ڕۆژنامەیەك، کتێبێك یان گۆڤارێك بتوانی بیخوێنیتەوەو بابەتەکانی لە بوارە جیاجیاکانی ژیانت

رەنگ بداتەوە، جا لێرەدا دەمانەوێت باسی شێوازێکی سەرکەوتوو بکەین بۆ بەدەست هێنانی خوێندنەوەیەکی بەرهەمدار، سەرەتا پێویستە ئەوە بزانی کە دەبێت زۆرترین ئەندامەکانی لاشەت بە خوێندنەوە سەرقاڵ بێت، ووتەیەك هەیە دەفەرموویت (گەر تۆ هەموو لاشەت نەدەیت بە زانست، ئەوا زانست بەشێکی خۆی نادات بە تۆ) واتە گەر تۆ دەتەوێت شتێك تێبگەی یاخود شتێك لەبەر بکەی و لە هزرو بیروهۆشتدا بمێنێتەوە، ئەوا پێویستە:

سەرەڕای ئەوەی بەچاوەکانت سەیری نووسینەکە دەکەیت، دڵیشت پێیەوە بەند بێت..

بە زوبان بیخوێنیتەوە بە دەنگێك کە لە ئاستێك دابێ بتوانی گوێبیستی دەنگی خۆت ببی و، هێندەش بەرز نەبێت کە بە ماوەیەك لە خوێندنەوە، شەکەت و ماندووت بکات..

بەبیرو هۆشت لە مێشکی خۆت دا دیمەن و وێنەی بۆ ساز بکەی وەك چۆن لە ناو بابەت و باسەکەدا بیت..

پاشان هەوڵ بدەیت ئەم خوێندنەوە بکەیت بەکردار، بەواتای گەر بابەتی زانستی بوو لە تاقیگەو شوێنی کارەکەت ئەنجامی بدەیت، گەر بابەتی رەوشت و ژیانە پێویستە لە ژیانی رۆژانەتدا جێ بەجێی بکەیت و دووپاتی بکەیتەوە بە کردار..

٣- لەرووی جۆری ئەو بابەتەی دەیخوێنیتەوە:

بەراستی پێویستە هەموومان بگەرێین بەدوای بابەتی هەمەجۆرو هەمەلایەنی وەك بابەتەکانی (زانستی، ئەدەبی، ئایینی، و فیکری و وەرزشی ....هتد)، لەگەڵ رێزم بەڵام کەسایەتی وا هەیە کە بەس بە دوای بابەت و کتێبی پێکەنین و نوکتەدا دەگەرێت و لەبوارەکانی تردا هیچ شارەزانیەو نایخوێنێتەوە، هەیە تەنها وەرزش یان رۆمان یان شعرو بەس، من ناڵێم ئەم بوارانە پێویست ناکات بخوێندرێنەوە، نا بەڵکو بەهۆی ئەمانەوە بابەتی گرنگ و گرنگتر لە دەست خۆیان دەدەن و بێ ئاگا دەبن لێیان، ئەوانیش وەکو بوارەکانی تر پێوستە ئاگادار بین لێیان.. پێویستیشە لە هەموو بابەتێکدا شتێك بزانین گەر زۆر بە قوڵیش لێی شارەزا نەبین، ووتەیەکی جوان هەیە دەفەرموویت (لەهەموو شتێك، شتێك بزانە، لەشتێکیش دا هەموو شت بزانە)

٤- لەرووی ژینگەییەوە:

واتە تۆ دەبێت ئەو شوێنە هەڵبژێریت بۆ خوێندنەوەکەت کە شایستە بێت، تۆ ناتوانی شوێنی وەك: کارگە، بازار، یاریگاو کافتریا...هتد بکەی بە شوێنی خوێندنەوە، با بشتوانی خوێندنەوەکەت تەواو بکەیت، بەڵام لەوانە نییە بتوانیت بە تەواوی لێی تێبگەیت و، بەرهەم داریش نابێت. بەڵکو دەبێت ژینگەکە پربێت لە هەوای پاکی تێر ئۆکسجین(٠٢)، تیشکی خۆر تیایا بوونی هەبێت، ئارامی و هێمنی باڵی بەسەر کەشەکە داگرتبێت، خاڵی بێت لە هەموو ئەو شتانەی کە لە خوێندنەوەکە دادەبڕن یان بەرەو بێ زار بوونت دەبەن، کە ئەمەش وا دەکات هەم ژینگەی دەرەکی و ژینگەی ناوەکی ـکە مەبەست لێی دەروونەـ دەبێت لە باربن بۆ خوێندنەوەکە.

لەکۆتاییدا هیوام وایە هەر لەم دەقەیە لەم نووسینەی من هەر لەم گۆڤارە خنجیلانەیە، ئەوەندەی توانیمان باسی بکەین جێ بەجێی بکەن و بیکەن بە بەرنامەی خوێندنەکانتان تاوەکو خویندنەوەو خوێندنێکی پر لە بەرهەمی گەیوو و جوان و رێك و پێك ببێت بە بەشی هەر یەکە لە ئێوەی خوێنەری بەرێزو ئازیز.

چیرۆك

ئەندازەی خۆشەویستی !!!

و. برەو

پیاوێکی هەژارو دەست کورت لەگەڵ خێزانەکەیدا دەژیان، ئێوارەیەکیان ژنەکە داوای لە مێردەکەی کرد شانەیەکی بۆ بکڕێ تا پرچە درێژو جوانەکەی پێ شانە بکات، شۆخ و نەشمیل بێت، پیاوەکە ئاهێکی ساردی هەڵکێشاو بەخەمبارییەوە تەماشای خێزانەکەی کردو وتی: ناتوانم شانەت بۆ بکڕم، کاتژمێرەکەم قایشی نیەو لەبەر بێ پارەیی نەمتوانیوە بیکڕم.

ژنەکە مشتومڕی لەگەڵ پیاوەکەیدا نەکرد و زەردەخەنەیەکی کردو هیچی نەوت.

بۆ رۆژی دواتر دوای تەواو بونی کارەکەی پیاوەکە چوو بۆ بازاڕو کاتژمێرەکەی فرۆشت و بە پارەکەی شانەی بۆ خێزانەکەی کڕی، کاتێك ئێوارە گەڕایەوە بۆ ماڵەوە شانەکەی هەر بە دەستەوە بوو، خێزانەکەی بینی قژەکەی بڕیوەو زۆر کورتی کردۆتەوە، قایشێکی کاتژمێری بەدەستەوەیە.

هەردوکیان بەسەرسامی و تامەزۆییەوە تەماشای یەکدیان دەکردو فرمێسکی میهرو خۆشەویستی هۆن هۆن بە چاوەکانیاندا دەهاتە خوارەوە، ئەم دوانە بەیەك ئەندازە یەکدیان خۆشدەویست و هەر یەکەیان دەیویست خواست و حەز و پێداویستی بەرامبەرەکەی جێبەجێ بکات.

چۆن بە تەنگ کەسێکەوە دێیت کە توشی خەمۆکی بووە؟

و. کاروان ئەحمەد

زۆرجار دەبینیت کە کەسێکی نزیكو ئازیزت گیرۆدەی دەستی خەمۆکی بووە، تۆش هەوڵدەدەیت کە لێی نزیك ببیتەوەو هاوکاری خۆتی پێشکەش بکەیت. بۆت دەردەکەوێت کە یارمەتیدانی ئەو کەسە بە تەنها هاوبەشیکردنی خەمی نیە بەڵکو دەربازکردنیشیەتی لەو خەمۆکیە،ئەمەش لەبەر ئەوەی کە بابەتەکە بابەتێکی تەندروستیە.

خاوەن بڕوانامەی دکتۆراو پروفیسۆری یاریدەدەر لە بەشی پزیشکی دەروونناسی و زانستی ڕەفتارەکان «جاکی گۆلان» ڕایدەگەیەنێت» بەهۆی چەند ڕێگەیەکەوە دەتوانیت یارمەتی ئەو کەسانە بدەیت تا خەمۆکیەکەیان بەرەو نەمان بڕوات، بەڵام لە ناو هەموویاندا چارەسەری پزیشکی باشترین ڕێگەیە».

١. بزانە کە چارەسەری پزیشکی باشترین ڕێگەیە:

وەك ئاماژەی پێکرا خەمۆکی بارووددۆخێکی پزیشکیە کەواتە پێویست بە چارەسەری پزیشکیش دەکات. تۆ وەکو هاوڕێیەك دەتوانیت لە خەمەکانی ئەو کەسە کەم بکەیتەوە، بەڵام بەتەواویی ناتوانیت بنەبڕی بکەیت. ڕەنگە هەوڵەکانی خۆت بێ هیوات بکات لە یارمەتیدانی، بەڵام گەر چارەسەری پزیشکی لە بیرتدا بێت ئەوا ئارام و خۆڕاگر و بەردەوام دەبیت. هەروەك «گۆلان» دەڵێت « بە سانایی ناتوانیت خەمۆکی لە کۆڵ ئەو کەسانە بکەیتەوە کە توش بوون هەرچەندە هەموو هەوڵی خۆت بدەیت».

٢. لە چارەسەرکردنی کێشەکەیاندا چالاك بە:

باشترین هاوکاری پێشکەشی ئەو کەسەی بکەیت ئەوەیە کە لە چارەسەری پزیشکیدا یارمەتی بدەیت و پێی بڵێیت کە گوێنەدانت بەو کێشەیە تەنها بە زیانی خۆت کۆتایی دێت. «جاکی گۆلان» ڕایدەگەیەنێت « وەك چۆن کاتێك کە کەسێك قاچێکی دەشکێت دەبرێتە

لای پزیش لە نەخۆشخانە، بە هەمان شێوەش کاتێك کەسێك توشی خەمۆکی دەبێت دەبێت ببرێتە لای پزیشکی دەرونی و چارەسەری بۆ بکرێت «.

٣. دەربارەی کێشەکەیان بدوێ:

پێیان بڵێ کە تۆ و کەسانی تریش ئامادەن تاوەکو یارمەتیت بدەن. لەگەڵیان بچۆ بۆ نەخۆشخانە. گەر ویستیان باسی هەستیانت بۆ بکەن ئەوا تۆش بە خۆشحاڵییەوە گوێیان بۆ ڕادێرە. «گۆلان» دەڵێت « ئەم کارە لە هەوڵی خۆ کوشتن بە دووریان دەکات. دەبێت زۆر وریا بیت لەوەی کە تا چەندە بێ ئومێد و ڕەشبینن، وە ئەگەر ژیانی ئەو کەسە لە مەترسیدا بوو، ئەوا دەست بەجێ لایەنی پەیوەندیدار ئاگادار بکەرەوە».

٤. با بەردەوام پەیوەندیت لە گەڵیاندا هەبێت:

هەوڵبدە پەیوەندیان پێوە بکە و سەردان و بانگهێشت کردن هەبێت لە نێوانتاندا تاوەکو چالاکیەکانی ڕۆژانەتان پێکەوە ئەنجامبدەن . کەسانی توش بوو بە خەمۆکی زۆربەی جار گۆشەگیرن و نایانەوێت بێزار بکرێن وە یان خەڵك بێزاریان بکەن. لەمەوە بوت دەردەکەوێت کە ئەنجامدانی ئەم کارە هەوڵ و ماندووبوونێکی زیاتر دەوێت. «گۆلان» دەڵێت «هەمیشە ئەو چالاکیانەیان لەگەڵ ئەنجامبدە کە بە لایانەوە پەسەندە، بە پێچەوانەوە خەمۆکیەکەیان زیاتر دەبێت. ئەو ڕۆتینانەی کە هانی خواردنی پێویست و خەوی باش و تەندروست دەدەن ڕۆڵێکی باشیان دەبێت لە یارمەتیدانی ئەو کەسەدا».

٥. تەرکیز بکەرە سەر بە دەستهێنانی ئامانج هەرچەندە بچوکیش بێت:

زۆر جار کەسێکی خەمۆك لە خۆی دەپرسێت هۆکای ئەم هەموو بیزاریە چیە کە یەخەی گرتووم؟ یان دەپرسێت بۆچی ئەمڕۆ لەخەو هەستم و بچمە دەرەوە؟ وەڵامی ئەم پرسیارانە لای خۆیەتی بە مەرجێك تۆ یارمەتی بدەیت تاوەکو وەڵامیان بداتەوە. هەروەك «گۆلان» ئاماژەی پێدەکات « دوورخستنەوەی خەمۆکی و ڕەشبینی بە ئەنجامدانی چالاکی بەدەست دێت، واتە دەبێت ئەو کەسە توانایەکی تێدا دروست ببێت بۆ ئەنجامدانی چالاکی بە سەرکەوتوویی و بە دەست هێنانی کۆمەڵێك ئامانجی بچوك و سەرەتایی».

٦. دەربارەی کێشەکەبخوێنەرەوە:

کتێب خوێندنەوە دەربارەی خەمۆکی بەسودە، بە تایبەتی کاتێك ئەو کتێبانە باوەڕپێکراون و زانیاری پێویستیان زۆر تێدایە بۆ ڕێبەری کردنی ئەو کەسانەی کە توشی خەمۆك بوون.

٧. هانی ئەو کەسە بدە تا سەردانی پزیشك بکات:

ئەوەی گرنگ بێت ئەوەیە کە هانی کەسەکە بدەیت سەردانی پزیشك بکات و چارەسەری پزیشکی وەربگرێت بەو شێوەیەی کە پزیشکەکە بۆی دیاری دەکات. هەندێك جار کەسانی توشبوو بە خەمۆکی پەی بە نەخۆشیەکەیان نابەن، ئەمەش دەبێتە ئەرکی تۆ تا بۆیان ڕوون بکەیتەوە کە باروودۆخەکەیان هەستیارە و گەر نەچن بەدەمیەوە خراپتر دەبێت.

٨. ئاگاداری ژیانی ئەو کەسەبە:

تێپەڕبوون بە هەندێك لە قۆناغەکانی ژیانی وەکو تەمەنی منداڵی یان باڵغ بوون زۆرجار دەبێتە هۆکاری خەمۆکی ئەو کەسە. هەروەها دەبێت زۆر وریا بیت لە بە هاناوەچوونی ئەو کەسەدا چونکە ڕەنگە بە هۆی چەند کێشەیەکی وەکو جیا بوونەوە لە هاوسەرەکەی یان لە دەستدانی ئیشەکەی وە یان مردنی کەسێك لە خانەوادەکەیەوە بناڵێنێت.

سەرچاوە: www.health.com

چوارشت کەڕۆیشت ناگەڕێتەوە

- وشە لەزاردەرچوو.
- تیر لەکەوان دەرچوو.
- ڕۆژگار کە ڕۆیشت.
- هەل ئەگەر پشت گوێت خست.

ئاگاداربە پەشیمانی لەدوایە!!

- کات بەفیرۆدان.
- تورەیی بەبێ هۆ.
- قسەی زیادو بێسوود.
- خەرج کردنی بێ جێ.
- درکاندنی نهێنیەکان.
- متمانەدان بەهەمووکەس.
- سەرەڕۆیی لەتاوان.

كەدامیٚ سەر وماڵم

تۆفیق کەریم

حـەیـاتـم صـەرفـی عـیـشـقـت
کـرد بـەئـومـێـدی (فـمـن یـعـمـل)
بـەهـیـجـرت کـوشـتـم ونـەتـکـردەوە
فـیـکـری (ومـن یـعـمـل)

مەحـوی وادەحەسـەبێنێت، ئەوی شـەیدا ئەرکیەتـی سـەرتاپای ژیانـی تەرخانـی شـەیدایی (عیشـق) بـكات، بەڵکـو ئەگـەر بۆجارێکیـش بێت یار (مەعشـوق)ە کەی سەرێکی لێڕازیبونی بۆ بلەقێنێت.

حـەیـاتـم صـەرفـی عـیـشـقـت
کـرد بـەئـومـێـدی (فـمـن یـعـمـل)

بەڵام ئەو سەرلەقاندنی ڕەزامەندیە وا بەئاسـانی دەسـتگیر نابێـت، شـەو نخونی زیاتر وچاکە وکردار وپەرستشی زۆرتری لێدەوێت، بەوانەشـەوە هێشتا نازانرێـت، ئایائاماژەیەکی ڕازیبونی یار دێتەدی یان نا:

بیبیٚ، یا نەیبیٚ، من داد وبێدادیٚ دەکەم
گویٚ بداتیٚ، یانەداتیٚ، ئاهـو فریادیٚ دەکەم
حـەقـی ئـیـخـلاصـە،
بـەجـێـهـێـنـانـی ئـادابـی خـلـوص
پیٚ بزانیٚ، یانەزانیٚ، من بەدڵ یادیٚ دەکەم

(حەیاتـم) دەکرێـت بـۆ هەمـوو سـاڵەکانی تەمـەن بـەکار بهێنرێـت یان(ژیان)بەختکـردن، لەهـەردوو بارەکـەدا ماناکەیان گونجـاوە، ئەوکات بۆمانای یەکەمیان(صەرف) بەمانای ورد کردنەوەی تەمەن بۆ ساڵ ومانگ وڕۆژ دێت، واتە ڕۆژانەی تەمەنم لەعیشـقی تۆدا بردۆتەسـەر، گەر حەیات بەمانای (ژیان)یـش لێکبدرێتەوە،(صـرف)، بەمانـای لادانـی ژیـان لەهمـوو خەریکبەنێکی تر جگە لەخۆشەویستی یار، دیاریشە (فمن یعمل) و(ومن یعمل)، ئاماژەن بۆ هـەردوو ئایەتی (فمن یعم مثقال ذرة خیرا یره ، ومن یعمل مثقال ذرة شرا یره).

واتـە عاشـق بـەو هەمـوو چاکە کردنـەوە، تەنها ئومێـدی هەیە ودڵنیا نییـە لەوەرگرتنی عیشـقەکەی، بەڵام مەعشـوق لەبەر دڵنیابوونی ناترسێت کەی بڕیاری ڕەزامەندیەکە دەدات.

بـێـسـتـونـی عـیـشـقـی شـیـریـنـێـك
ئـەوا هـاتـۆتـە پـێـشـی
گـەر لـەحـەق بـێـم ونـەیـەم،
تـەقـلـیـدی فـەرهـادیٚ دەکـەم

جا ئەگـەر خوابکات یار لەوگشـت چاکـە بەئەنـدازەی گەردیلەیەکـی لیٚ وەرگرێت یان تەنها وشەیەکی لیٚ قبوڵ بکات ئیتر ئەم بەسیەتی، ئەوە نەبووو لەناو هەزاران عوشاقدا کاتێك حەزرەت (صلى الله علیه وسلم) باسی بەهەشتیانی دەکرد، بەلاڵە ونوزەیەکی(عەکاشە) دڵی نەرم بوو مژدەی بەهەشتی پێدا، کەچی هاوەڵەکـەی دی هەرچـی کڕوزایـەوە کەڵکی نەبوو، فەرمووی: عەکاشە پێشت کەوت، یان (میقداد)ی شەیدای حەزرەت چۆن لەکاتی ڕیزکردنی یاراندا فرسەتی هێنا وخۆی بێزارکرد، گوایە دارعەسای یارەکەی ئازاری لەشی ڕوت و قوتی داوە، یاریش شوێنی لێدانەکەی بۆ ڕوتکردەوە تالێـی داتەوە: مقـداد پەلاماری دا وپڕ بەدڵ ماچێکی کرد، چونکە ئەو ماچەی بـەدوا لیقادەزانـی ووای دەبینی، ئیتر بەرەو شـەهیدی وژیانـی هەتاهەتایی دەچـیٚ ولەگـەڵ یاردا دیـارە وقیامەت دەکەون.

کەواتـە بەتەنها موژدەیـەك و لێو بزواندنێـك یـان ماچێـك بەسـن بۆ ژیانێکی جاویدانی.

یـان مەگەر وتنی وشـەی (لااله الا الله)یـەك گەر وەربگرێـت، بەس نییە بۆچونە بەهەشت؟!

بـەڵام داخۆ ئـەو حەلەکەیە کەیار سەرێکی ڕەزامەندی دەلەقێنێت، چونکە ئەگـەر نەیشـی لەقێنێـت، نەعاشـق دەسـتەڵاتێکی هەیـە ونەمەعشـوق ئەرکیەتی ڕەزامەندی بنوێنێت، چونکە ئەوەی عاشق دەیکات ئەرکە وهەر دەبێت بکرێت، بەڵام ڕەزامەندیەکەی مەعشوق لوتفە وخـۆی بڕیار دەدات چون وکەی وبۆ کیٚ؟ ئەولوتفە دەنوێنێت.

ئاخر لوتفەکـەی ئەو ئەگەر بیکات تـەواو گـران وبەبەهایە، عاشـق گەر بەسەدان ساڵی کۆشش بەدەستی بهێنێت بەختەوەرترین مرۆڤ دەبێت:

(الا أن سـلعة الله غالیة، الآ أن سلعة الله الجنـة) بۆیە مەحوی ئەو هەمووە بیانـوە دەگرێت هێنـدە دەکوڕوزێتەوە بەئومێـدی لوتفی مەعشـوق تابچێتە ڕیزی میقدادو عەکاشەکانەوە سەرنجی ئەم گازندە پڕلەمحیبەتە بدە.

ڕقم لە خۆمە!

نووسینی: لێزان ئەحمەد

ڕقم لە خۆمە کاتێک کە پێویستیم بە کەسێکە، کەچی ئەو پێویستی بە من نی یە!

ڕقم لە خۆمە کاتێک کەسێک پێویستی پێمەو دەستی درێژ دەکات بۆم، کەچی من بەهەموو تواناکانمەوە ناتوانم یارمەتی بدەم و دەستەکانی بگرم!

ڕقم لە خۆمە کاتێک کەسێک دەردی دڵی خۆی لای من باس دەکاتو گیروگرفتەکانی خۆی لای من هەڵدەڕێژێت، کەچی من ناتوانم کەمێک لە گیروگرفتەکانی کەم بکەمەوەو هەندێک لە خەمەکانی دڵی بۆ لەگۆڕ بنێم!

ڕقم لە خۆمە کاتێک فرمێسکەکانی کەسێک دەبینم کە ڕۆژێک لە ڕۆژان فرمێسکەکانمی سڕیوە، کەچی ناتوانم بۆی بسڕم!

ڕقم لە خۆمە کاتێک کەسێک منی بەدڵێکی پاکەوە خۆش دەوێت، کەچی من ناتوانم ئەوم خۆش بوێت!

ڕقم لە خۆمە کاتێک خودا هەمیشە زیاتر لەوەی کە داوای دەکەم و زیاتر لەوەی کە پێویستمەو زیاتر لەوەی کە شایەنمە پێم دەبەخشێت، کەچی من دەست بۆ گوناه دەبەم و خۆم لەشەیتان نزیک دەکەمەوەو خودای میهرەبان لەبیر دەکەم!

ڕقم لە خۆمە کاتێک کەسێک ئەبینم کە چاوانی جوانییەکانی دونیاو، کەسە ئازیزەکانی دەوروبەری نابینێت، کەچی بزە لەسەر لێوەکانیەتی! کەچی من لەگەڵ ئەو هەمووە شتانەی کە خودا پێی بەخشیوم، هێشتا ناشکورم و ناڕەزایی دەردەبڕم و، چاوەکانم بۆ بینینی شتی ناڕەوا بەکاردەهێنم!

ڕقم لە خۆمە کاتێک خودا ئەو توانایەی پێبەخشیوم کە بەسەر تورەبوونەکانمدا زاڵ بم، کەچی نامەوێت بەسەریاندا زاڵ بم!

ڕقم لە خۆمە کاتێک خۆم ناشیرین دەکەم، چوون ئەوەی ڕووخسار جوان دەکات زەردەخەنەی لێوەکانمە!

ڕقم لە خۆمە کاتێک هەندێک کەس گرنگیم پێدەدەن و منیان زۆر لا بەنرخە، کەچی من زۆرجار ئەوان لەبیر دەکەم!

ڕقم لە خۆمە کاتێک ئازیزترین کەسم دەکەوێتە چاڵێکەوەو، منیش دەستم کورتەو ناتوانم کۆمەکی بکەم!

ڕقم لە خۆمە کاتێک خودا ئەقڵی پێداوم، کەچی ناتوانم بەهۆیەوە بەسەر هەواو ئارەزووەمدا زاڵ بم!

ڕقم لە خۆمە کاتێک خودای گەورە دەرگای تەوبەم بۆ واڵا دەکات، کەچی من بەلایەوە ناڕۆم!

بەڵام لەگەڵ بوونی هەموو ئەمانەشدا، هێشتا کەمێک سۆزو خۆشەویستی ماوە لەدڵمدا، ئەویش بەهۆی نزاو نوێژەکانمەوەیە، بەهۆی ئەوەی هەستدەکەم هێشتا تەنیا نەبووم و خودایەکم هەیە کە دەتوانم هانای بۆ بەرم و بۆ هەمیشە لەگەڵم بێت و یارمەتیم بدات.

ئایا سەرکەوتن تەنها بۆ زیرەکەکانە؟

و. بەدەستکارییەوە: شۆخان ئەحمەد

ئایا دەکرێ ئەوانەی زیرەکییەکەیان مامناوەندە، سەرکەوتنێکی گەورە بەدەست بهێنن؟ یان ئایا سەرکەوتن تەنها پشکی زیرەکەکان و خاوەن بەهرەکانە؟

دەتوانین بڵێین بەهۆی ئەو رۆشنبیرییەی ئێمە هەمانە یاخود بڵێین بۆمان بەجێ ماوە، پێمان وایە دوو فاکتەری بنەرەتی پێویستن بۆ بەدیهێنانی سەرکەوتن ئەوانیش (ژینگەو زیرەکییە)

زۆرینەی خەڵکی سڵ دەکەنەوە لەوەی بچنە ناو موجازەفە یان مەترسییەکەوە بەهۆی گومانی ئەوەی کە لە رووی زیرەکی و بیرفراوانییەوە لاوازن، یاخود کەسێکی ئاسایین.

گرنگە درك بەوە بکەین بەدەست هێنانی سەرکەوتن شتێکی تایبەت نییە بە کەسێکەوە، نە زیرەکی، نە سامان، نە ژینگەیەکی تایبەت، نە شەهادەی بەرز، نە پەیوەندییەکی کۆمەڵایەتی فراوان..

سەرکەوتن دەربڕینێکە لە تێکەڵەیەکی ئاڵۆزو چەند کردارێکی ئەرێنی، لەسەر پێوانەی بەرزکردنەوەی ئەم تایبەت سەوزیانە ئەم تێکەڵەیە دەبێتە سەرکەوتنێکی گەورە.

دەکرێ بگەینە ئەو ئەنجامەی، کە سەرکەوتنێکی روون نییە ئێمە بریاری تەواوەتی لەسەر بدەین و رەخنەو گفتوگۆ قبوڵ نەکەین، وەك چۆن نابێ کە جارێك لە جاران شکستمان هێنا ئیدی بگەڕێینەوە بۆ هەندێ هۆکاری نەرێنی و خراپی خۆمان.

لەبەر ئەوە ئەم تێروانینە بۆ هەمووومان پێویستە، تا سەرکەوتووەکان تووشی لە خۆبایی بوون نەبن و شکست خواردووەکانیش تووشی بێئومێدی نەبن، بزانن کە هەمیشە هەلێکیان لەبەر دەستە بۆ دەرچوون لەو شکستە.

گومانی تێدا نییە کە رەوشتی جوان پێکهاتەی سەرەکییە بۆ هەرکەسێك کە بیەوێت سەرکەوتووبێت و لە سەرکەوتنەکانیشی بەردەوام بێت و، لەبەرزترین رەوشتەکانیش: دڵسۆزی و راستگۆیی، وەفاداربوون بە بەڵێنەکان، دڵخۆش بوون بەچاکە کردن لەگەڵ خەڵك. لەسەر مسوڵمانیش پێویستە بەم رەوشتە بەرزانە خۆی بناسێنێت بۆ ئەوەی گوێڕایەڵی فەرمانی خوا بێت و داوای پاداشتیش بکات. وە لەهەمان کاتدا دەبێتە یارمەتی دەر بۆی.

درۆ، فێڵ، خیانەت و لەخۆبایی بوون، ئەمانە کارێکن کە وا لەخەڵك دەکەن متمانەیان بەکەسەکە نەمێنێت و، رێزی لێ نەگرن و حەز بەیارمەتیدانی نەکەن.

دەبینین زۆربەی سەرکەوتنەکان دەگەڕێتەوە بۆ بەدەست هێنانی متمانەو سۆزی خەڵك..

هیوادارم بەم رەوشتانە خۆمان برازێنینەوە هەتاوەکو سەرکەوتوو بین.

قوتابیانو ساڵی نوێی خوێندن

ئەی ڕێبواری ڕێگای زانست لەگەڵ گوێ بیستی یەکەم زەنگی قوتابخانە ڕاچەنی!

ڕاچەنی وبزانە ئەم ساڵ ساڵێکی نوێەو دەبێ سەر لەنوێ توناکانت یەك خەیتەوە بەگژهەورازو نشێوی سەر ڕێگای بەختەوەریتا بچیتەوە .

ئەی ئەوانەی کەهەنگاوبەرەو ترۆپکی ڕزگاری دەنێن گوێ ڕادێرن بۆ بوسەرهاتی ئاوو لێی ڕامێنن بزانن چۆن لەلوتکەی شاخەکانەوەقوڵی لێ هەڵماڵیوەو چەندەها هەورازو نشێوی بریوەوچەندەهاتاشە بەردی گەورەی لەسەر ڕێ ڕاماڵیوە تا گەیشتوە بە تۆ و بەهەوڵی خۆی بوونی خۆی سەلماندوە و بەدونیاشی سەلماندوە کەمن هەم وهەموو بەربەستەکانی دونیا غەیری پەنگ خواردنەوەم بۆ تەوژمێکی ترناتوانن ڕێم پێ بگرن.

زۆرن ئەوانەی کەهەوری بێ هیوابونیان کردوە بەچەترووبەدیار نەمامی بێ ئومێدیەوەچەناگەیان لەسەر ئەژنۆ داناوە و دۆش داماون و بیر لەبەری بێ تاعین بوونی وبێ سوودی شەهادەکەنەوە لەرۆژگاری ئەمرۆماندا دڵنیا بن ئەوانە مەودای بینینیان تەنها دیواری ژورەکەو دەرگای ماڵەکانیانە.

بۆیە پێت دەڵێم سەر هەڵبڕەوئەو دیوی لەمپەرەکان ببینەو لێی ڕامێنەوهەموو ئەمانە بخەرە نێو سەبەتەی فەرامۆشکردن ولەنێوزیندانی تاککەسی لەبیر چووندا بۆ هەتاهەتایە بەندیان بکە.

ئەوە تۆی کەدەتوانی ببیتە ووزە بەخشی برسیان وبەرگی هەژاران نەوای بێ نەوایان وتیشکی هەتاوبگەێنیتە ژوورە تاریکەکان.

هەرتۆشی کەلەڕێی ڕەوشت بەرزان لا دەدەیت ودەبێ بە جۆگەلەی سەر بەرەو ژووروو بەرەو داری گەندەڵی ملی ڕێ دەگری ودەبێ بەواژوو بۆ ستەمی ستەمکارێك.

هەر تۆشی کە چۆك دادەیت وسەنگەر چۆڵ دەکەیت وئاڵای سپی هەڵدەکەیت وبەبەزیوی گۆڕەپان چۆڵ دەکەیت وەك ئەوەی کە کارتی سوور بە ڕووتا بەرز کرابێتەوە

هەر تۆشی دەتوانی هەموو ئەمانەفرێ بدەیتە نێوزبڵدانی مێژووەوتەنگ بەتاریکی هەڵچنی و لەشەوە زەنگی نەفامیداوەکو مۆم دابگیرسێی .

دەی ڕمێنەوتێ بفکرەو بزانەچی دەکەیت؟

بۆیە پێت دەڵێم لەسەرەتای ساڵەوەناو لەیەکەم هەنگاوت بنێ ورووەوئاسۆ بکەوە ڕێ وئاوڕ بۆدوا مەدەرەوەو بزانە زۆرلەماڤخوراوان چاوەڕێی تۆن تا ببیتە پارێزەری مافەکانیان و زۆر لەزیندانیەکان چاوەڕێن تا زیندانەتاریکەکانیان بۆ بشکێنی وبەتیشکی خۆر شادیان بکەیت.

وەهەروەها بزانەتۆتەنها نیت کاتێ دەگەیتە لووتکەسەیر دەکەیت زۆربوون ئەوانەی کەوەك سەربازی نەناسراولەسەر ڕێگەکەی تۆهەنگاویان دەناوڕووەوچاکسازی وعەدالەت کەوتبوونە ڕێ.

یاخودلەپێناوبەرزبوونەوەی دەنگی حەق ونەهێشتنی گەندەڵی و گەیاندنی کەشتی چاکسازان بەکەناری ئارامی گیانی خۆیان کردە قوربانی ووەکو مۆم سووتان وتۆیان بە هیوا ناسان.

بۆیە پێویستە لەسەرەتای ئەم ساڵەوەبڕیاربدەیت ببیتە مەشخەڵی شۆڕشێکی نوێ تالە داهاتووشدا ببیتە سونبلی بۆنەوەکان.

ڕێبازسابیر/ کەرکوک

ژیان وا فێری کردم

نووسینی: رابەر ئەحمەد وەرتی

ژیان وا فێری کردم

بێهیوایی مرۆڤ بەرەو خۆ وونکردن دەبات، بە رادەیەك ون و سەرگەردان دەبێت تەنانەت ئەو هاورێیانەی دەتوانن یارمەتی بدەن لەوانەیە درەنگ بیدۆزنەوە! بۆیە بەس لەخودی بێهیوایی، بێهیوا بە.

ژیان وا فێری کردم

هیچ کورو کچێك وەکو یەك نین، زۆربەیان خۆشەویستییان بەشتێکی هەڵە زانیوە، بەڵام کە چوونەتە نێو ژیانی هاوسەرێتی هەموو شتێك گۆراوە! بەتایبەت لای خاوەن دڵە پڕ لە میهرو ئەڤینەکان.

ژیان وا فێری کردم

سڕینی فرمێسکی ئازیزەکەت بە دەستە نازدارەکەت، بەڵگەی ئەوەیە کە خۆشییەکانی ئەو خۆشییەکانی تۆشە.

ژیان وا فێری کردم

کاتێك شتێکی زۆر خۆشەویستم دەبەخشم بە کەسێك کەلای ئەویش زۆر بە نرخە، ئاسوودەیی و بەختیاری روو لە منی بەخشەر دەکات زێتر لەوەی روو لەو وەرگرە بکات.. (وەرگێران).

ژیان وا فێری کردم

هێشتا کورەلاوی وا لەم زەوی یەدا ماون کە سەریان لەبەرامبەر کچان نزم دەکەنەوە، ئەمەش نەك لەبەر ئەوەی کە بە کچە شاژنیان ببینن، بەڵکو لەبەر ئەوەیە کە شەرم لەخودا دەکەن و دیانەوێ ئەم سەر نزم کردنەوەیەی ئێرە، سەر بەرز کەرەوەی ئەو جیهان بێت.

ژیان وا فێری کردم

کە دەبینیت: هاورێ، هاوکار، هاوسێ، هاوسەر، دۆست و ئاشنا.. ئازارێکی هەیە، هەوڵی سارێژکردنی بدە ئەگەر پلەی ئازارەکەی دەزانی و پێشتر چەشتووتە، بەڵام ئەگەر ئەو ئازارەت پێشتر نەچەشتووە، تەنها ئەوەندە بەسە کە گاڵتەی پێنەکەیت!

ژیان وا فێری کردم

ئێمە دەتوانین دونیای خۆمان بەرەو ژیانێکی باشتر بەرین، تەنها لەسەرمان پێویستە چاوو دڵ و ژیریمان بکەینەوە.. (وەرگێران).

ژیان وا فێری کردم

ناخۆشترین کات ئەو کاتەیە کە پێویستە قسە بکەیت بەڵام لاڵت بکەن! پێویستە دیدەنی بکەیت بەڵام کوێرت بکەن! پێویستە بگریت بەڵام هەمووان سەیرت بکەن! پێویستە ئامۆژگاری بکەیت بەڵام سەرزەنشتت بکەن! بۆیە لەم ساتانەدا تەنها بزەم بۆ ماوەتەوە.

ژیان وا فێری کردم

بەدەست هێنانی دڵی خەڵکی دوو مەرجی سەرەکی پێویستە: ١- بەخشینی دڵی خۆت لە پێناویاندا. ٢- پاراستنی دڵیان وەکو ئەمانەتێکی بەنرخ.

ژیان وا فێری کردم

هەندێك کەس هەن دەبنە قوربانی، لە پێناو ژیان!

ژیان وا فێری کردم

خۆشەویستی لەوە گەورەترە، کە ناوزەدی بکەین بەو پەیوەندی یە بەناو سۆزدارییەی کە لە زنجیرە دراماکان پیشان دەدرێت! خۆشەویستی پەلکەزێرینەی دوای نمە بارانی، دڵە پاکەکانە.

ژیان وا فێری کردم

لە نێو ئەم گەردوونەدا، بازێك لەو کەسانە هەیە کە دڵیان ناسکەو زوو ئازاریان پێدەگات، کەچی هەر دەڵێی بەحرن و، لە هیچ کەسێك توورە نابن.

ژیان وا فێری کردم

من هەست دەکەم کە هەم! چونکە چەند خەونێکی دیاریکراوم هەن کە ئەقڵ قەبوڵی کردوون، لەبیرم نایە لەوەتەی هەوڵیان بۆ ئەدەم، هەندێکیانم بەدەست هێناوەو زۆربەشیان ماون، ژمارەی شکستەکانیشم جمەیان دێ!، دڵم پێیانەوە خۆشە چوون منیان لە بێئامانج بوون لەم ژینە رزگارکردووە، دروشمی خەونەکانیشم «خۆڕاگری، بەردەوامی، بوێری»یە.

ابراهیم برهان

عبدالصمد محمد ڕەواندزی

چالاکوانێکی بواری ژینگە ماڵئاوایی لێکردین.....

وەك وتراوە: بەهاو نرخی مرۆڤ لەسەر بنەمای ئەوەی کە دەیزانێ و دەیبەخشێ بەو کۆمەڵگەیەی کە لە ناویدا هەڵقوڵاوە پێوانە دەکرێ، کاك عبدالصمدیش هەڵقوڵاوی دیمەنە جوانەکان وچیا سەرکەشەکانی شاری رواندزە، کەسێکی چالاك وکارامەو لێهاتوو لە بواری ژینگە، جوانترین نموونەی کەسانی خۆبەخش بوو، کەسێك بوو مانای ماندوبوونی نەدەزانی، پڕاوپڕبوو لەخەون و ئاوات، کەسایەتیەکی کاریزمی تێدا بەرجەستەببوو، کەسێکی گفت ولفت خۆش بوو، پێگەیەکی کۆمەڵایەتی بەرزی هەبوو، سادەو بێ فیز،کەسێکی نەرم وسینە فراوان، لای هەمووان خۆشەویست بوو، مرۆڤێکی جوان بەهەموو مانایەکیەوە، تەمەنێکی کورت بەڵام پڕلەبەخشش،لەبەرئەوەی زیاتر لە هەژدەساڵە دەیناسم و لەگەڵی ژیاوم، لەزۆر لەچالاکیەکانی (رێکخراوی دۆستانی ژینگەی کوردستان)لەگەڵیدا بەشداریم کردووە، پێنووسەکەم ئەوەندەی دەیهێنم و دەیبەم، دەستەوەسانە! ناتوانێ گوزارشتی گەورەیی ئەم بەرێزە بکات کەلەناخ و دەروونمدا پەنگی خواردووە.

تاکێکی کاراو دڵسۆزو دۆستێکی ژینگە پارێزی کوردستان بوو پێشمەرگەیەکی خۆبەخشی راستەقینەی سروشتی جوانی کوردستان بوو، لەیەکێك لەوتەکانیدا دەیووت: لە شۆڕشی ئازادی خوازی کوردستانا ئەوکەسە پاڵەوان و نیشتمان دۆستە، کەوا خۆی دەکاتە قوربانی لەپێناو خاك و وڵات، بەڵام بەپێوەری ژینگە ئەوکەسەش پاڵەوانە کەژینگەی ووڵاتی خۆی خۆش دەوێ و پارێزگاری لێدەکات، بەومانایەی ئەوکەسەی لەبواری ژینگەدا، پارێزگاری لەووڵاتەکەی دەکات، هیچی کەمتر نیە لەو پێشمەرگانەیکە لەپێشەوەی سەنگەری ئازادیخوازی گەلەکەمان دان.

ساڵانە لە یادو بۆنەینەورۆزدا هەمیشە بەدەنگی بەرز هاواری دەکرد و دەیووت : هەوای پاکمان لێ پیس مەکەن بەهۆی تایە سوتاندنەوە.

کاکە عبد الصمد ئەوگەنجەخوێن گەرم وچالاك و پڕلەجۆش وخرۆشەی هەولێر، دەبوایە بەر لەماڵئاوایی کردنی، (دەستەی پاراستن و چاکردنی

ژینگە) ڕێزلێنانێکی شایستەی بۆ ئەنجام دا بوایە، ئەگەر چی ئەوندەی ئاگاداربم نیازی ئەوەیان هەبوو، بەڵام نەیان کردە جدی، موفتی پێنجوینی بەناهەق نەیگوتووە:

پیاوی گەورەمان نایەتە بەردڵ
تاکو ئەو ڕۆژەی دەچێتە ژێر گڵ
ئینجا بۆی ئەگرین بەجۆش وبەکوڵ
گۆڕەکەی ئەکەین بەباخچەوبەگوڵ
(موفتی) قسەی تۆ ساغە و ڕووبەڕوو
حورمەتی زیندووش بگرە نەك مردوو
بازێ کەبەربوو لەدەستت دەرچوو
بۆمردوو مەگری بگری بۆ زیندوو

بەردەوام خەریکی بەدواداچون و خۆپێگەیاندن بوو لە بواری ژینگەدا، وێل و سەرگەردان بوو بەدوای زانیاری نوێ، لەهەموو کۆڕوسیمینارێکدا وجودی هەبوو، لەناوەوە و دەرەوەی وولاتدا بەشداری لە چەندین خولی جۆراوجۆردا کرد، لەشیلەی ئەوگوڵانەی کەوەریدەگرت هەنگوینێکی سافی پێشکەش دەکردین،هەرکاتێ کەسەردانی دەکردین یان سەردانمان دەکرد، بەردەوام بیرۆکەو پرۆژەو زانیاری نوێی پێبوو.

ئەوەی دەیووت ، ئەوەی دەینووسی ئەوەی بۆی دەچوو، ئەوەی بۆی دەژیا، پاراستنی ژینگەی کوردستان بووا!! بۆیە هەمیشە دەیووت: دەبێت هەموومان پارێزگاری لەژینگەکەمان بکەین، چوونکە ژینگە ماڵی گەورەی هەموومانەو پارێزگاری لێکردنی ئەرکێکی ئایینیو نیشتمانی هەموومانە، بەپێی ئاستی بەرپرسیارێتیەکەمان بەرپرسیارێتی یەکەشمان گەورەتر دەبێت

دوای ململانێیەکی زۆر لەگەڵ نەخۆشیە درێژخایەنەکەی لە بەرواری (٢٠١٤/١٠/١٥)دا ماڵئاوایی لێکردین، بە فەرمانی بەسۆزتر لەئێمە کە خوای گەورەیە، گەڕایەوە باوەشی ئەم خاکەی پارێزگاری لێدەکرد، بەهیوای ئەوەبوو پڕاوپڕبێ لەسەوزای پڕاوپڕبێ لە ژیان، بۆیە پێت دەڵێم کاکە عبدالصمد منو هەموو دڵسۆزانت شایەتی ئەوەت بۆ دەدەین بەگەورەیی ژیایی، بەگەورەییو خۆڕاگری ڕۆیشتی، هەر بەگەورەیش دەمێنیتەوە لە لامان، لەخوای گەورە داواکارم هەموو ئەم کارەجوانانەی پێشکەشت کردین، بیکاتە توێشوو بۆ ڕۆژی دوایت.

عبدالصمد محمد ڕەواندزی لەچەند دێڕێکدا:

* لە ساڵی ١٩٧٨ لەهەولێر لەدایك بووە.
* دەرچووی بەشی بایەلۆجی کۆلێژی پەروەردەی زانستەکانە
* دامەزرێنەری ڕێکخراوی دۆستانی ژینگەیە، کەلە ساڵی (٢٠٠٣) دامەزراوە، لەساڵی (٢٠٠٧) مۆڵەتی ڕەسمی وەرگرتووە
* یەکێکە لە فەرمانبەرە کاراکانی وەزارەتی ژینگە کەلە دامەزرێنەرانی وەزارەتی ژینگەوە ڕۆڵو چالاکی جۆراوجۆری هەبووە، هەرلەساڵی (٢٠٠٧) ەوە.
* چەندین خولو ڕاهێنانی بینیوە لە ناوە و دەرەوەی وولات، وەکو کۆریای باشوور چین لاتفیا، ئێران، ئوردن.
* چەندین وتاری لەبواری ژینگەدا، لەڕووپەڕی ڕۆژنامەو گۆڤارەکان بڵاو کردۆتەوە.

کەمانچە ژەن

ئەمیر کۆیی

چیرۆکی کە مان ژەنە فەرەنسیەکە ، کە دەبوو نمایشی کەمان ژەنین بکات لەبەردەم لێژنەیەکی حەوت کەسی لە کەمان ژەنە ناودارەکان... بۆیە نمایشەکەی هۆکاری دیاری کردنی داهاتووی پیشەیی بوو بۆی بێ ئەوەی هیچ هەلێك هەبێت بۆ دووبارە کردنەوەی.

کاتێك دەستی کرد بە کەمان ژەنین یەکێك لە تاڵەکانی کەمانەکەی پچڕا بەڵام ئەو بەهەمان ئاستی ژەنینەکە بەردەوام بوو بێ پچڕان .بەڵام هەر زوو تاڵێکی تریشی پچڕا دواتر سێیەم تاڵیشی پچڕا تاکو تەنها تاڵی چوارەم مایەوە بەڵام ئەو هەر بەردەوام بوو لەسەر ژەنینەکەی تاکو پارچە ئاوازە دیاری کراوەکەی بە کۆتا گەیاند.

لێژنەکە نمرەی تەواویان پێدا؟

ئەمەش لەبەر جوان ژەنینەکەی نە بوو بەتەنها بەڵکو بەهۆی ئازایەتیو بویری و بەردەوامی و پاش گەز نە بوونەوەی بوو؟؟

ناوەرۆکی چیرۆکەکە...

بەردەوام بوون بەبێ وەستان هەرچەندە تاڵەکانت بپچڕێن لەکاتە ناخۆشەکاندا دەت گەیەنن بە ئامانج..

کوێر بووە و دەبینێت

هیوا فاتح کریم/ خوێندکاری سکوڵی پزیشکی ددان

یەکێك لە ئەندامە بەنرخەکانی لەشی ئادەمیزاد چاوە کە خوای گەورە پێمانی بەخشیوە تاوەکو بتوانین باش و خراپ و جوان و ناشیرین لێك جیا بکەینەوە، وە بێ بەش نەبین لە جوانیەکانی دونیا کە بەشێکی کەمە بگرە هیچ نیە لەچاو جوانیەکانی بەهەشتی بەریندا ، تاوەکو فریو نەخۆین بەجوانیە کەم و رازاوەکانی دونیا، چونکە جوانیەکانی دونیا وەك بەهارێکەو زوو دەچێت و دەبڕێتەوە وەك ئەو چاوەی کە لەسەرەدایە خوای گەورە چاوێکی دیکەی پێ بەخشیوین کە لە دڵدایە بەڵام بەشێوەیەکی مەعنەوی.

ئەو بەشەی لەش کە خوێن بۆ هەموو ئەندامەکانی تر دەنێرێت بریتیە لە دڵ، دڵ ئەندامێکی سەرەکیە کە ئەندامەکانی تر بەبێ بونی دڵ ناژین، دڵ خوێنی پاك دەنێرێت بۆ هەموو لەش تاوەکو چالاکانە کارەکانیان ئەنجام بدەن، ئەمە دڵ لە روی مادیەوە .

بەڵام لە روی مەعنەویەوە کارێکی زۆر گەورەتر ئەنجام دەدات کە ئەویش ویژدانی ئادەمیزادە کە حەق و ناحەق و باش و خراپ و پیس و پاك و گەنیو و تەندروست و ووتەی باش و خراپ لێك جیادەکاتەوە و پاڵفتەیان دەکات، هەروەها دڵ مەڵبەند و مۆڵگەی بەختەوەری و ئاسودەیی و هەست و سۆز و خۆشەویستیە .

وەك چۆن ئادەمیزاد چاوو گوێ و زمانی مادی هەیە بەهەمان شێوەش دڵیش چاو و گوێ و زمانی مەعنەوەی هەیە خوای گەورەش دەفەرموێت (افلم يسيروا في الارض فتكون لهم قلوب يعقلون بها او اذان يسمعون بها فأنها لاتعمى الابصار و لكن تعمى القلوب التي في الصدور) الحج ٤٦.

واتە: دەی ئایا ئەوانە بەزەویدا نەگەڕاون تا دڵیان هەبێ بیر پێ بکەنەوە (لەو وێران بوونە) یان گوێیان هەبێ گوێی پێ بگرن (بۆ راستی) لە راستیدا چاوەکان کوێر نابن، بەڵکو ئەو دڵانە کوێر دەبن کە لە سینەکاندان)

چاوی دڵ باش و خراپ و پیس و پاك لێك جیادەکاتەوەو وە گوێ وتەی حەق و ناحەق جودا دەکاتەوەو زمانیش قسە باش و خراپەکان ئەگەر دڵێکی سەلیم بێت ئەوا باش دەڵێت بەڵام ئەگەر دڵێکی مردوو بوو ئەوا باش ناڵێت .

کاتێك چاوی ئادەمیزاد کزدەبێت وێنەکان بە رونی نابینێت و روناکیان کەم دەبێتەوە، بەڵام هەرکاتێك بینایی لەدەستدا ئەوا تروسکەی روناکی لێ دەبڕێت و بەجارێك تاریکی باڵ بەسەریدا دەکێشێت و دونیا لەبەر چاوی بەجارێك تاریك دەبێت، بەهەمان شێوەش کاتێك ئادەمیزاد ئیمانەکەی کزبوو ئەوا نوری روناکی لەناو دڵیدا کزدەبێت و تیشك کەمتر دەهاوێت، بەڵام ئەگەر ئیمان لەدڵدا نەما بەجارێك نوری روناکی دەکوژێتەوە و چرای شەوی دوورو درێژ خامۆش دەبێت، و پەردەی رەشی تاریك بەسەریدا دێت و هەوری رەش بەری روناکی خۆر دەگرێت رێگەی زانستی لێ دەبەسترێت.

هەرچەندە چاوەکان تروسکاییان تێدا مابێت و لە بینین بەردەوام بن ، بەڵام هەرکات کە تاریکی دڵ دادەپۆشێو روناکی لێ دەبڕێت . ئەوا باش و خراپ و حەق و ناحەق جودا کردنەوەیان ئەستەم دەبێت ،لای دڵ بۆیە هەمیشە بەلای ناحەقدا دەڕوات.

ئیمامی مالیك لە دیدارێکیدا لەگەڵ ئیمامی شافعی دوای سەرەنجدان وردبونەوە لە توانا زانستی و ئیمانیەکانی ئەو وتی (من هەست دەکەم خودا تیشك و روناکیەکی لە دڵی تۆدا پڕ شەوق و روناك کردوەتەوە ، ئەو نورو روناکیە بەتاریکی تاوان و سەرپێچی لەناو مەبەو خامۆشی مەکە).

بۆیە ئەگەر دڵێکی سەلیم تەندروستمان هەبێت ئەوا بەدوور دەبین لە وتەی ناڕاست و نەزانین و نەفامین ، هەروەك پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) فەرمویەتی (الا وان فى الجسد مضغة اذا صلحت صلح الجسد كله و اذا فسد فسد الجسد كله الاوهي القلب).

چۆن خۆشبەختی و ئارامی ڕاستەقینە بەدەست دەهێنیت؟

لە ئینگلیزییەوە: كاروان ئەحمەد

ئایە هەرگیز كەسێك پێی وتوویت كە پارە و پێگە و ناوبانگ بریتین لە كلیلی خۆشبەختی؟ ئایە ئەمانە ئەو خۆشبەختییەی كە هەموو كەس بە دوایدا وێڵن فەراهەم دێنن؟ جێبەجێكردنی ئەم هەنگاوانەی خوارەوە نزیكت دەكاتەوە لە خۆشبەختی ڕاستەقینەو بەردەوام بوونی:

١- كەسێكی بەخشندە بە:

هاوكاری كردنی كەسانی دی بە میهرەبانانەو خۆبەخشانە بەخشندەییت دەسەلمێنێت. هونەری بەخشین دڵەكان خۆش و ئارام دەكات. ئاگاداربە ئارامی و خۆویستی پێكەوە هەڵناكەن.

٢- خۆتت خۆشبووێت:

زۆر لۆمەی خۆت مەكە و وخۆت بەكەم مەزانە چونكە هیچ كەسێك بێ كەموو كورتی نیە. خۆت و ژیانت بە هەموو شێوەكانیەوە خۆشبووێت. بە دڵێكی فراوان و ڕەفتارێكی ئەرێنیانەوە ئەو پێشهاتانە پەسەند بكە كە ڕووبەڕووت دەبنەوە.

٣- كەسێكی ڕووخۆشبە:

ببە بە كەسێكی ڕووخۆش و یارمەتیدەر. ئەمەش واتای ئەوە نیە هەركەسێكت بینی بیبەیتە ماڵەوە، بەڵام دەتوانیت هەمیشە هەڵسوكەوتی جوان بنوێنیت لەبەردەم كەسانی دیدا. گەر تۆ بە ڕوویەكی خۆشەوە لەگەڵ كەسانی تردا بجوڵێیتەوە ئەوا تۆش لە بەرامبەردا ئەو ڕووە خۆشەت پێدەبەخشرێتەوە.

٤- هەرگیز دەمەقاڵێ مەكە:

بۆ شتی پووچ و بێ مانا هەرگیز گفتوگۆو دەمەقاڵێ مەكە. هەمەوو شتێك شایەنی ئەوە نیە كە تۆ لە پێناویدا بجەنگیت وە ناشتوانیت هەموو كەسێك بگۆڕیت. كەواتە گەر خۆشبەختی و ئارامیت دەوێت ئەوا خۆت بە دوور بگرە لەم جۆرە گفتوگۆیانە.

٥- خۆت سەرقاڵ بكە:

خۆت بە كارێكی باش و بەرهەمدارەوە سەرقاڵ بكە و لە هەمان كاتیشدا ئارامی و حەوانەوە بە خۆت ببەخشە. گومانی تێدا نیە كە زۆر جار خۆ سەرقاڵ كردن لە بیركردنەوی نەرێنی دەتپارێزێت.

٦- خۆتبە نەك كەسێكی تر:

هەوڵبدە خوت لەگەڵ كەسانی دی بەراورد نەكەیت. هەموو كەسێك قورسایی و نرخ و بێ وێنەیی خۆی هەیە لەم جیهانەدا. ڕاستیەكان بە دڵێكی فراوانەوە وەربگرە چونكە دڵنیابە كە تۆ خاوەنی دڵێكی باشیت.

٧- توانای بەخشین و لەبیر كردنت هەبێت:

بزانە كە ئەو ڕق و تووڕەییەی لە ناختدایە كاریگەری خراپیان دەبێت بۆ سەر جەستەت. گەر

توانای بەخشینت هەبێت ئەوا توانای لەبیر کردنیشت دەبێت. لێبووردەیی هـەرچـەنـدە کـارێـکـی سـەختیش بـێـت بـەڵام ئـارامـیـیـەکـی تـەواوت پێدەبەخشێت. کەواتە لێبووردە بە گەر لە پێناوی خۆشتدا بوو بێت.

٨- کەسێکی ڕاستگۆبە:

لەگەڵ خوتدا کەسێکی ڕاستگۆبە و بزانە کە چیت دەوێت و چاوەڕێی چی لە خۆت و کەسانی دیش دەکەیت. ئەمە کارێکی ئاسان نیە لە سەرەتاوە، بەڵام هەر کە زانیت بە ڕاستی چیت دەوێت، ئەوا بەدیهێنانی ئامانجەکانت ئاسان دەبێت.

٩- هێمن و لەسەرخۆبە:

هـێـمـنـی و لـەسـەرخـۆیـی لە بڕیاردانی بەپەلەو بێ بیرکردنەوە دەتپارێزێت. هەر وەك ئاشکرایە کە مـرۆڤ قسەیەکی کـرد گـەڕانـەوەی نیە، جا لەبەر ئەوە ئاگاداربە بیر لە قسە بکەرەوە پێش وتنی.

١٠- خزمەتی کەسانی دی بکە:

خۆشبەختی ڕاستەقینە کاتێك بـەدەسـت دێـت کـە تـۆ واز لە نیگەرانیەکانی خـۆت دەهێنیتو خـزمـەتـی کـەسـانـی دی دەکـەیـت. هاوکاریکردنی هـاوڕێو ئەزیزانت خۆشی و واتا دەبەخشێت بە ژیانت. لە لایەکی تـرەوە، خۆویستی تەنها خۆشییەکی کاتیت پێدەبەخشێت. ئـەمـەش ئـەوە ناگەیەنێت کـە تۆ بە تـەواوی دەستبەرداری خۆتبیت، چونکە جەستەشت پێویستی بە گرنگی پێدان هەیە، بەڵام گەر تەنها گرنگی بە خۆت بدەیت ئەوا ناگەیتە خۆشبەختی و ئارامی ڕاستەقینە.

سەرچاوە:
www.wikihow.com

بیردۆزی ٥٠٠ دۆلاری

ئەمیر ئەحمەد عەبدولقادر

ڕاهێنەری بواری پەرەپێدانی مرۆیی

مامۆستایەك لەیەکێك لەوانەکانیدا ٥٠٠ دۆلاری لەباخەڵی دەرکردو بە قوتابیەکانی ووت . کێ ئەو ٥٠٠ دۆلاریەی دەوێت زۆر بەی قوتابیەکان دەستیان بەرز کردەوە. بۆیە پێی ووتن : باشە دەتان دەمێ بەڵام پاش ئەوەی ئاوای لێدەکەم هەڵسا بە لوول کردنی ٥٠٠ دۆلارەکە و ووتی: کێ ئێستا دەیەوێت. قوتابیەکان تاکوئێستاش هەر دەستیان بەرز دەکردەوە. پاشان هەڵسا کردی بە ژێر پێڵاوەکانیدا. بۆ جاری سێیەم زۆر بەی زۆری قوتابیەکان دەستیان بەرز کردەوە.

پاشان مامۆستاکەیان پێی ووتن: پێویستە ئێستا وانەیەکی گرنگ فێربین، هەر شتیکم بە پارەکە کرد تاکو ئێستا زۆربەتان هەر دەتانەوێت لەبەر ئەوەی هیچ لە بەهای ٥٠٠ دۆلارەکەی کەم نەبۆتەوە.

ئیمە زۆر بەی جار دەکەوینە سەر زەوی خۆمان لوول دەکەینو دەگەڕێینەوە بە هۆی ئەو بڕیارانەی دەیدەین.... یان بە هۆی ئەو بارو دۆخەی چوار دەوریداوین.. بۆیە هەرشتێکت بەسەر بێت بە هاکەت لە دەست نادەیت لەبەر ئەوەی تۆ کەسێکی نمونەیی ... پێووێستە هەمیشە ئەوەت لەیادبێت..؟

یەکەم ساڵ لە کۆلێژ

٢٣ ستراتیجی و ڕێنیشاندەر بۆ یارمەتیدانت لە زیندوو مانەوە و گەشەی یەکەم ساڵ و ساڵەکانی دواتر.

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە: ئاکار ئەحمەد

ن: ڕاندڵ س. هانسن

چۆنیەتی بەردەوامبوون و سەرکەوتن لە ساڵەکانی خوێندنی کۆلێژدا

تۆ لەوانەیە نوێنەری پۆلەکەت بووبیت لە دواناوەندیدا. یان لەوانەیە ئەندامێك بووبیت لە ڕێکخراوێك لە کۆمەڵگاکەتدا. لە ڕاستیدا ئەوانەی کە لە دواناوەندیدا کردووتن زۆر گرنگ نین لە کاتی چوونت بۆ کۆلێژ. سەرکەوتنت لە دواناوەندیدا (یان سەرنەکەوتنت) پەیوەست نابێت بە کۆلێژتەوە.

دەست دەکەیت بە کۆلێژ بە دەستپێکێکی ئەکادیمی نوێ، هەروەها لەگەڵ سەربەخۆییەکی زۆر و هەزاران بڕیاری ڕەخنە گرانە لە کاتی سەرەتای دەستپێکی چوونە ناو قۆناغی تازە پێگەشتنتەوە. ئەو بڕیارانەی کە دەیاندەیت و ئەو چالاکیانەی کە دەیانکەیت کاریگەریەکی گرنگیان دەبێت لە هەموو ئەزموونی کۆلێژتدا.

بە گوێرەی تاقیکردنەوەی کۆلێژی ئەمەریکی (ACT)، خوێندکارێك لە هەر چوار خوێندکاری کۆلێژدا واز لە کۆلێژ دەهێنێت پێش ئەوەی بگاتە قۆناغی دووەمی کۆلێژ- وە نزیکەی نیوەی خوێندکارانی قۆناغی یەکەم وازدەهێنن پێش بە دەستهێنانی بڕوانامەکانیان یان تەواوکردنی خوێندنی کۆلێژیان.

بەڵام وریابە ! ئەم پارچە نووسینە ئەوە ناگەیەنێت کە تۆ بترسی یان بەدووورت بخاتەوە لە چێژ و خۆشی کۆلێژ.بەڵکو بەتەواوی پێچەوانەیە. ئەم پارچە نووسینە هەمووی سەبارەت بەو شتانەیە کە پێویستە بیانکەیت نەك تەنها بۆ بەردەوامبوونت لە یەکەم ساڵی

کۆلێژت، بەڵکو بۆ سەرکەوتنت لە کۆلێژ. وە هەروەها چەندەها ئامراز و بەهرە و داب هەیە کە گەشەیان پێدەکەیت لە ڕێگەی ئەم پارچە نووسینەوە و لەگەڵ ئەوەشدا ئەم پارچە نووسینە تەنها بەکار نایەت بۆ یارمەتی دانت لە سەرکەوتنی کۆلێژدا، بەڵکو یارمەتیدەر دەبێت بۆ پیشەی داهاتووشت.

چەند هەفتەی سەرەتای زانکۆ شتێکی گرنگ و نوێ دەبێ بۆ هەموو خوێندکارە نوێیەکان. ئەوەش ئەم کاتەیە کە ئەو بڕیارە گرنگانەی کە دەیاندەیت و کاریگەرییان دەبێت لەسەر هەموو ژیانت. هەندێك لەم ٢٣ خاڵە گرنگن بۆ هەفتەکانی سەرەتات، لە کاتێکدا خاڵەکانی تر بۆ ڕێبەری و بەردەوامبوونن بۆ ماوەی درێژتر. هەرچۆنێك کە بەردەوام دەبیت، دڵنیابە کە ئاسایی بیت و هەڵبدە چێژ وەرگری لە ئەزموونی کۆلێژ هەتا دەتوانی. هەست بە هەندێ سترێس و غەریبی دەکەیت، بەڵام ڕێگە بەم شتانە مەدە لەناوت بەرن.

١- بڕۆ بۆ هەموو بارەگاکان. ئایا تا ئێستاش بەراستی پێویستە بڕۆی بۆ گەڕانی شوێنێکی دیکەی زانکۆ؟ بەڵێ. فێربوونی خێرای ڕێگای دەوروبەری کەمپەکەت (زانکۆ) و هەموو ڕێگاکانی کەمپەکەت، هەست بە ئاسوودەی زیاتر دەکەیت و باشتر ئامادە دەبیت کاتێك کە بارودۆخ و پرسەکان دێنە پێشەوە.

٢- هاوژوورەکەت و ئەوانی دیکەش کە لە هۆڵی نیشتەجێبوونەکەدا لەگەڵتن بناسە.

ئەو خەڵکانەی کە لەگەڵیان دەژیت، زۆربەی ئەوانەی کە ئەزموون و هەستی هاوسەنگ بەکاردەهێنن، پارێزەری سەرەکیتن نەك تانها ئەم ساڵ، بەڵکو بۆ هەموو ساڵەکانت. لەوانەیە هاوژوورەکانت بگۆڕی دوای وەرزی یەکەمی خوێندن یان لەوانەیە لەگەڵیان بمێنیتەوە بۆ هەر چوار ساڵی خوێندن تەنها کاتی خۆت وەرگرەو ئاشنا بە لەگەڵ هاورێیانی قۆناغی یەکەمت.

٣- بە ڕێکخراوەی بمێنەرەوە. لە دوا ناوەندیدا، مامۆستاکان ئاگاداریان کردوویتەوە لە جێ بەجێکردنی ئەرکی ماڵەوەت ڕۆژانە. لە کۆلێژ، پرۆفیسۆرەکان ئەرکەکان پۆست یان دادەنێن بۆ هەموو وەرزی خوێندن، وە چاوەڕێی ئامادە باشی تۆ دەبن. خشتەیەك بۆ خۆت بکڕە یان دابنێ ، کە بتوانێت ڕۆژ و بەرواری ئەرکەکانتی تێدا دیاری بکەیت و ئاگادارت بکاتەوە لە کاتی خۆیدا.

٤- شوێنێکی شیاو بدۆزەرەوە بۆ خوێندن تێیدا. دەکرێ ئەو شوێنە بەشە ناوخۆی بێت یان شوێنێکی هێمنی کتێبخانە بێت، بەڵام شوێنێکی باش بدۆزەرەوە کە بتوانی ئەرکەکانتی تێدا جێ بەجێ بکەیت لە هەمان کاتدا خۆ بەدوور خستنەوە لە زۆر ئاراستەی دیکە.

٥- بچۆرە موحازەرەوە. ڕوونە، وایە؟ لەوانەیە، بەڵام خەوتن لە پۆلدا و خۆ فریوودان لە موحازەرەی یەکەم دەبێتە بەفیڕۆدانی کات. خۆت بە دوور بگرە لە فریوودانی خۆت. سەرەڕای فێربوونی بابەتەکان بە ئامادەبوونت لە موحازەرەکاندا، وە لەگەڵ ئەوەشدا زانیاری گرنگ دەست دەکەویت لەلایەن مامۆستاکانەوە سەبارەت بە تاقیکردنەوەکان و گۆڕانکاری لە خشتەی ئەرکەکان و ...هتد.

٦- ئاگاداری بەرواری ئەرکەکان و کۆرسەکان بە. مامۆستاکان چەندەها کات ژمێر تەرخان دەکەن بۆ دانانی کات و بەرواری ئەرکەکان کەواتە بەتەواوەتی دەزانی و پێشبینی کات و بەروارەکەی دەکەیت. یەکێك لە لاواز ترین هۆکارەکانی قوتابی کە بە مامۆستای دەڵێ،

« نەمزانی ئەمڕۆ کاتی ئەرکەکە بووە.»

٧- چاوپێکەوتن و بینینی مامۆستاکانت. قسە کردن لەگەڵ مامۆستا، ئەتوانم دڵنیاتان بکەمەوە کە تەنها چەند ڕووانگەیەك هەیە بۆ ناسینی مامۆستاکانت، بەتایبەتی دوای وەرزی خوێندن هەندێ کۆسپ ڕووبەڕووت دەبنەوە. مامۆستاکان کاتی دیاریکراو دادەنێن بۆ چاوپێکەوتن لەگەڵ قوتابیان سوود لەو کاتە وەربگرە.

٨- ناسینی ڕاوێژکارە ئەکادیمییەکەت. ئەمەش ئەو کەسە دەبێت کە یارمەتیدەر دەبێت بۆت لە کێشەی کۆرسەکان، زیاد کردن یان لابردنی کۆرسەکان، دنانی خشتەی کات بۆ موحازەرەکانی وەرزی خوێندن لە داهاتوودا، ئەم کەسەش سەرچاوەی کلیلەکەیە بۆتوە دەبێت ئەو کەسە بێت کە پەنای بۆ دەبەیت لە کاتی هەر کێشە و گرفتێکی ئەکادیمی دا.

٩- هاوسەنگی بپارێزە. ژیانی کۆلێژ ژیانێکی تێکەڵە لە ڕووداو گەلێکی ئەکادیمی و کۆمەلایەتی. ئاگاداری هاوسەنگی بە لە نێوان هەردوو کیاندا. یەکێك لە قوتابیە چالاکەکانی پێشووم هەمیشە دەیووت، « بە باشی بخوێنە لە ئەنجامدا بە باشیش ڕۆڵ دەگێریت.»

١٠- بەشدار و چالاك بە لە زانکۆ. گەورەترین کێشە بۆ زۆربەی قوتابییە نوێیەکان بیرکردنی ماڵ و هەست نەکردن بە ئارامییە لە کەمپەکەیاندا، چارەسەر؟ پەیوەندی بکە بە گروپێکی دیاریکراوەو ئاگاداری هاوسەنگی بە لەگەڵ قوتابیانی ڕێکخراوەکان، یانەکان، یانەی ئافرەتان یان پیاوان لە کۆلێژ دا، یان یانە وەرزشییەکان. بەم شێوەش هاوڕێی زیاتر پەیدا دەکەیت، فێری بەهرەی نوی دەبیت، وە هەست بە پەیوەندی زیاتر دەکەیت لە گەڵ کۆلێژەکەتدا.

١١- هەوڵدان بۆ بەدەست هێنانی پلەی باش. ڕوونە، وایە؟ وشەکانی سەرەتای پەرەگرافەکەت بیر بێت؛ لە کاتێکدا توانیووتە پلەی باش بەدەست بهێنیت لە دواناوەندیدا، پێویستە سوودیان لێ وەربگریت لە کۆلێژدا،
* ئەمەش واتە دانانی هەندی ئامانج بۆ خۆت و هەروەها دڵنیا بەرەوە لە

هەوڵدانت بە پێ ی پێویست بۆ بە دەستهێنانی ئامانجەکانت.

١٢- سوود وەرگرە لە سەرچاوەکانی خوێندن لە زانکۆ. تەنها زۆر بەی کۆلێژەکان تاقیگەی فێربوون و مامۆستای تایبەتیان هەیە. ئەگەر هەر کێشەیەکت هەیە، ئەوا ئەم سەرچاوانە وەك ئامرازی دیکە دەتوانی بەکاریان بهێنیت. بیرۆکەیەکی دیکەش: خوێندن بە شێوەی گروپ.

١٣- دانانی کات بۆ خۆت. دڵنیا بە لە دانانی هەندێ کات و چالاکی کە یارمەتیدەربن بۆ پشوو دان و کەمکردنەوەی سترێس لە ڕۆژێك یان لە هەفتەیەکدا. ئەگەر ئەوەش بەکارهێنانی تەکنیکەکانی یۆگا بێت، سەیرکردنی بەرنامەکانی تی ڤی بێت، یان نووسینی شتێك بێت لە ڕۆژنامەدا، باش بە لەگەڵ خۆت.

١٤- هەست بە گوشار مەکە لە بڕیاردانێکی خێرادا سەبارەت بە پیشە و خوێندن. گرنگ ئەوە نیە کە ئەگەر وا دەرکەوێ خەڵك بە چی شێوەیەك خەریکن لەگەڵ ژیانیاندا- بڕوام پێبکە وا نابێت – کۆلێژ بەڕاستی کاتی دۆزینەوەی ئەوەیە کە بزانی تۆ کێیت، بە ئەنجامدانی چ شتێك دڵخۆش دەبیت، لە چیدا باشیت، وە دەتەوێ ببیت بە چی. ئەوە پێشبڕکێ نیە؛ کاتی خۆت وەرگرە و ئازاد بە لە دیاریکردنی هەڵبژاردنەکانت.

١٥- بەرپرسیار بە لە خۆت و کردەوەکانت. بە شوێن ئەوەدا مەگەڕێ تا لۆمەی ئەوانی دیکە بکەیت لەسەر هەڵەکانت، واز لەوان بهێنە و بەردەوام بە. بوون بە کەسێکی پێگەشتوو مانای هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی ئەو شتانەیە کە ڕوودەدەن لە تۆدا.

١٦- درووستکردنی پەیوەندی لەگەڵ قوتابیاندا لە هۆڵەکانی خوێندندا. یەکێك لە باشترین قوتابییەکانم تەکنیکی خۆی پیوتم سەبارەت بە ناسینی قوتابیانی دیکە لە هەفتەی یەکەمدا کە ئەویش بەلای کەمەوە ناسینی قوتابیەك بووە لەهەر موحازەرەیەکیدا. بەوەش گەشەی بە زیاد بوونی هاوڕێیەتی داوە.

١٧- ئەرکەکانت دوا مەخە؛ پێشەنگی ژیانت بە. لەوانەیە لە دوا ناوەندیدا چاوەڕێ کردن تا دوا خولەك بۆ تەواو کردنی ئەرکەکانت شتێکی ئاسان بووبێت و لە تواناتدا بووبێت پلەیەکی باش بەدەست بهێنیت، بەڵام ئەو جۆرە شتانە کاری پێناکرێت لە کۆلێژدا. ئەرکەکانت لە کاتی خۆیدا تەواو بکە و پشت گوێیان مەخە.

١٨- تەندروست بە، بە باشی بخۆ و بخۆرەوە. زۆربەی ئەو کێشانەی کە قوتابیانی قۆناغی یەکەم ڕووبەڕووی دەبنەوە دەگەڕێتەوە بۆ نەخۆشییەك کە دەبێتە هۆی بە دوور خستنەوەیان لە موحازەرەکاندا بۆ ماوەیەکی زۆر کە دووچاری کاریگەرییەکی نامۆیان دەکاتەوە. بە پێ ی پێویست بخەوە، بە باشی بخۆ و بخۆرەوە. ئەگەر سەبارەت بە نووکتەکانی خواردنی کۆلێژ هیچت نەبیستووە، ئەوا بە زووی گوێ بیستیان دەبیت. وە بە بێ بوونی خزمەتکردنی دایك و باوك لە وێ بۆ پێدانی ژەمێکی هاوسەنگ بۆت، لەوانەیە پەنا ببەیت بۆ ئەو خواردنە سووروەوکراوە زیادانە یان شەکرەمەنییانە. بە تەندرووستانە بمێنەرەوە لەگەڵ خواردن و خواردنەوەیەکی باش.

١٩- فێربوونی خۆ گونجاندن لە کاتی هەستکردن بە غەریبی. شتێکی سرووشتییە ئەگەر هەندێ جار بیری خێزانەکەت بکەیت، تەنانەت ئەگەر تۆ یەکێك بووبیت لەو منداڵانەی کە لە تواناتدا نەبوو بێت دوور بکەویتەوە لە خێزانەکەت. ڕێگە چارەسەرێك بدۆزەرەوە بۆ مامەڵە کردن لەگەڵ ئەو هەستانەدا، وەك پەیوەندی پێوە کردنیان لە ڕێگەی مۆبایلەوە یان ناردنی نامە یان ئیمەیڵ.

٢٠- مانەوە لە کەمپی زانکۆ بە پێ ی توانا. هەوڵبدە کە زۆر زوو یان بە زۆری کەمپی زانکۆ جێنەهێڵێت، بە فێرۆ دانی کاتی زیاتر لە زیاتر ئاشنا بوونی کەمپ و ناسینی هاوڕێ نوێ کانت، وات لیدەکات کە زیاتر هەست بە ئاسوودەی بکەیت لە کەمپەکەدا. ئەی بۆ سوود لەو ڕووداوە کۆمەڵایەتی و کلتوریانە نابینیت کە لە کەمپەکەتدا ڕوودەدەن؟

٢١- داواکردنی یارمەتی لە کاتی پێویستدا. زۆربەی کۆلێژەکان سەنتەری ڕاوێژکاری و تەندرووستیان هەیە. ئەگەر هەستت بەوە کرد کە نەخۆشیت یان دووروپەرێزی یان پەستانت لەسەرە، تکایە سوود لەو خزمەتگوزارییانە وەرگرە کە ئەم ئۆفیسانە دابینیان کردووە بۆ قوتابیان. پێویست ناکات خۆت ڕووبەڕووی ئەم بارووودۆخانە ببیتەوە.

٢٢- قۆپی مەکە. کۆلێژ هەمووی واتە فێربوون. ئەگەر کەمتەرخەم بیت و خۆت بۆ تاقیکردنەوە ئامادە بکەیت، لەوانەیە باش بیت لە تاقیکردنەوەکاندا، بەڵام لەگەڵ فێر بوونێکی زۆر کەم. ئەگەرچی خراپتر بیت، قۆپی مەکە لە تاقیکردنەوەکاندا.

٢٣- ئامادە بە هەتا لە تواناتدایە. زۆر شت هەن ئێستا بەڕێوەن لە ژیانتدا. پێشبینی کاتێك بکە کە زۆر کورت خایەن دەرکەوێ. وەك ئەوەی قوتابییەك دەڵێ، «ئامادە بە وەك ئەوەی هەست بکەیت هیچ ئامادە نیت». کەواتە زانینی فێڵەکە ئەوەیە کە تۆ تەنها کەس نیت بەم شێوەیە هەست بکەیت.

کۆتا ووشە بۆ قوتابیانی قۆناغی یەکەمی کۆلێژ.

هەموو ئەرکەکانت ئەنجامداوە و پلەیەکی باشت بەدەست هێناوە لە دواناوەندیدا. نمرەیەکی باشت هێناوە لە تاقیکردنەوەکاندا، وە لەو کۆلێژە وەرگیراویت کە چاوەڕێ ی بوویت – کەواتە چێژ لەو کارە سەختانە وەرگرە لە کاتی دامەزراندنی بناغەیەك بۆ پیشەیەکی سەرکەوتوو لە کۆلێژدا.سوود لە هاوڕێ نوێیەکان و مامۆستاکانت وەرگرە، چێژ وەرگرە لە فێربوون هەتا پێت دەکرێ، وە زۆرترین ئەزموون بەدەست بێنە لە کۆلێژ.

پشووی برەو

ئەڵقەی یەکەم

ن: عبدالكريم البكار
و: یاسین زەنگەنە

پەیوەندی نێوان هاوسەران

– لەدیدی ئیسلامیدا پیاوسەرپەرشتیو رابەرایەتی خێزان دەکات، بۆ ئەوەی لەرابەرایەتیدا سەرکەوتوو بێت، ئەوا پێویستی بەرۆشنبیری بەڕێوەبردن و پەروەردەیی باش هەیە، چونکە بەڕێوەبردنێکی باشی خێزان پێویستی بەلێزانیو دانایی‌و زانستێکی وا هەیە، وەك ئەوەی سەرکەوتن لە بەڕێوەبردنی کۆمپانیایەکی گەورەدا پێویستێتی.

– ئەگەر هەر یەکێ لەئێمە توانی نیوەی رۆژەکەی بەشێوەیەکی باش بەکاربێنێ ، ئەوا لەبەشی دووەمی رۆژەکەیدا کاتی بۆ دەستە بەر دەبێت بۆ حەسانەوەو سەردانی خزم و هاوڕێیان.... بەڵام کێشەکان خۆی لەوەدا دەبینێتەوە کە زۆرکەس بە درێژایی رۆژ سەرقاڵن و، هەستیش ناکەن کەشتێکی بەهاداریان ئەنجامداوە.

– کاتێك پیاو یان ژن تورە دەبێ، ئەوا کۆنترۆڵی مێشك و، هاوسەنگی هەڵچوونیش لەدەست دەدات، ئەوا لەوساتە وەختەدا پێویستە ئەو کەسە ئامۆژگاری و راسپاردەی پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) بۆ کەسە تورەکان جێبەجێ بکات، وەك پەناگرتن بەخوا لەشەیتان، دەست نوێژگرتن، چوون بۆ شوێنێکی تر.

– هەندێك لەتوێژینەوەکان سەلماندویانە ئەو منداڵانەی هەست بە ئارامی ناکەن لای باوانیان، هەستی ترس و دڵە راوکێ دەیانگرێتەوە، وحەز لە دووره پەرێزی و بێدەنگی دەکەن، هەندێك جاریش حەز لە یاخی بوونو درۆ کردن دەکەن.

– کاتێك باوك لەکارەکەی گەڕایەوە، ئەوا شێوازی هاتنەوەی بۆ نێو ماڵ و خێزانەکەی دەری دەخات، ئایا لەکارەکەیدا بەختەوەرو خۆشحاڵە، ئەمەش لەمیانەی سلاوکردن و لە ئامێزگرتنی منداڵەکان و شێوازی ئاخاوتنی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا دەردەکەوێت.

– ئەگەر باوك یان دایك بڕیارێکیاندا کاری دەکردە سەر ژیانی خێزانەکەیان، چاکوایە راوێژ بەمنداڵە گەورەکانیان بکەن، تا ببنە هاواکار و یارمەتیدەر بۆ ئەو کارەی کە دەیانەوێت ئەنجامی بدەن، تامناڵەکانیان هەست بە ئەزیەتو فشار نەکەن.

– گەر بەراوردمان کرد لەنێوان ئەو خراپانەی بەهۆی هەژارییەوە دێتە دی و، ئەو خراپانەی بەهۆی دەوڵەمەندیەوە سەر هەڵدەدات، دەبینین لایەنە خراپەکانی هەژاری زۆر زیاترە لە لایەنە خراپەکانی دەوڵەمەندی. جا پێویستە پیاو بە هاوکاری لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەیدا پلان دابنێت و بۆ خۆشگوزەرانی خێزانەکەی کاربکات.

– لێکۆڵینەوەو توێژینەوە جیاوازەکان

سەلماندوویانە کە مرۆڤی دەم بەخەندە تەندروستی و لاوێتی و چوستی و چالاکی چاکترە، لەوانەی بە مۆنی وگرژی ژیان دەبەنە سەر، سوعبەت و قسەی خۆش کاریگەرێتیەکی فسیۆلۆجی گرنگ و کاریگەری هەیە لەبەرزکردنەوەی وزەی تاك و هەڵمژینی خورپە، کەواتە پێبکەنە!

– گرژی و مۆنی بەردەوام دۆخی خێزانیی خەمۆکاوی و ئاڵۆز دەکات، جا کەمێك لە قسەی خۆش و نوکتەی زیرەکانەو کەمێك لە گاڵتەوگەپی بێ خەوش، خۆراکی پێویست بۆ رۆح و گیان پێك دەهێنن، گرنگ ئەوەیە بەردەوام پابەند بوون بە راستگۆیی و دەرنەچوون لە سنوری رەوشتجوانی هەبێت!!!

– کاری سەرەکی دایك چاودێریکردنی منداڵەکانی و رێکخستنی ماڵەکەیەتی بە شێوەیەك ببێتە ژینگەیەکی سەرەنجراکێش بۆ نیشتەجێبوانی، تێیدا خانەوادەکە سۆزو هەستی جوان ئاڵوگۆڕ بکەن، ئەمەش پێویستی بە بایەخدان و داهێنان وئارامگرتنە.

– گفتوگۆ بەریەککەوتنی گیانە بە گیان، پێش ئەوەی پەیوەندی ژیری بێت بە ژیرییەوە، جا گرنگە کاتێك لە باری بێتاقەتی و شەکەتی یان تورەییدا بوین گفتوگۆ نەکەین، چونکە دەرەنجامی گفتوگۆکان لەم بارەدا نەرێنی و خراپو زیانبەخش دەبن.

– هەندێك لە ژنان بە نیەت پاکی نهێنی خێزانییان بڵاودەکەنەوە، ئەمەش بەهۆی فزولی و حەزلە قسە کردن، هەندێ جاریش بە مەبەستی داواکردنی راوێژ و ئامۆژگاری لە کەسوکارو هاورێکانیانەوە ئەمە دەکەن، شاراوە نیە ئەم ئاکارانە مایەی زیانە و هەندێ جاریش تاوانە.

– خاوێنی ژینگە و پاراستنی بەرپرسارێتی سەرشانی هەموومانە، کاتێك ئێمە چالاکیەکمان کردو زیانی بە ژینگە گەیاند ئەوا ئەو کاتە وا دەکەین ژینگە زیانمان لێ بدات، لێکۆڵینەوەیەك سەلماندویەتی هەوای پیس دەبێتە مایەی ناکۆکی زیاتری نێوان خێزانەکان، هەروەها ژاوەژاو رێژەی دووودڵی و دڵەراوکێ لای خەڵکی بەرز دەکاتەوە.

– لێکۆڵینەوەیەك روونی کردۆتەوە کە هۆرمۆنی (دوبامین) لاشەی مرۆڤ لەکاتی پێکەنین یان هەستکردن بە بەختەوەریدا دەری دەدات، خانەکانی مێشك لە فەوتان دەپارێزێ و چالاکی دەکات، هەروەها تا دەردانی ئەم هۆرمۆنە لە لاشەدا زیاد بێت ئەوا چالاکی مێشکی مرۆڤ چاکتردەبێت.

– تێروانین و بایەخدانەکانمان رەنگدانەوەی راستەقینەی ناخمانن، گەر مرۆڤ بە سەرسورمانەوە روانییە کاری چاکەو حەزی کرد بەشداری تێدا بکات، ئەوا بەڵگەی چاکێتی کەسەکەیە، گەر لەکاروباری مادیدا بەراوردی زۆری کرد لەنێوان خۆی و خەڵکیدا، ئەوە بەڵگەی زاڵبوونی حەزو خولیای دنیا ویستیە بەسەرکەسەکەوە، هەموو مرۆڤێك خۆی باش دەناسێت.

– هەندێ کەس لە براکانیان بێتاقەت دەبن، گەر خۆشحاڵیان بە بۆنەیەك لە بۆنە جوانەکان دەربڕی، ئەمەش بە پاساوی ئەو کارەساتانەی لە هەندێ وڵاتدا مسوڵمانانی پێدا تێپەڕ دەبن ، ئەمەش پێچەوانەی ئاراستەو رێنمایی پێغەمبەرە (صلی الله علیه و سلم). چونکە کارەساتەکان کۆتاییان نایەت، لەبری دەربڕینی خەمباری وکپ کردنی هەست و خۆشی، بادوعا بۆ برا لێقەوماوەکانمان بکەین و دەستی هاوکاریان بۆ درێژ بکەین.

– خێراکە و بزەو خەندەکانت بگەیەنە بە خەڵکی، چونکە کاتێك رومان پێ دەکەنێت بەرووی خەڵکیدا ئەوا دڵیشمان کە لە قەفەسی سنگماندایە پێ دەکەنێت، لە راستیدا کۆکردنەوە لەنێوان پێکەنینی زۆرو نێوان خەمۆکیدا کارێکی گران و ئەستەمە، جا پێویستە پێبکەنین وهانی خەڵك بدەین بۆ پێکەنین، بەرامبەر هەر بزەو خەندەیەکی بەرامبەرەکەمان، خەندە و بزەیەکی گەورەترمان هەبێت.

– خێزانی رۆژهەڵاتی لەمڕۆدا تووشی شەپۆلێکی گەورە لە خراپ لێکگەیشتن و هەڵوەشاندنەوە دابران بۆتەوە، ئەمەش کۆمەڵێك هۆکاری هەیە، پێدەچێت گرنگترینیان ئەوە بێت کە زۆرێك لە پیاوان و ژنان توانای کۆنترۆڵکردنی ئارەزووەکانیان نەبێت .... لە پێناو دابینکردنی مافی هاوسەر و بەدەستهێنانی متمانەیدا، هاوسەرەکان ناتوانن قوربانی لە پێناوی یەکتریدا بدەن.

– ئەزمونی زانستی سەلماندویەتی کە لە مێشکدا ناوچەیەك هەیە چالاك دەبێت کاتێك مرۆڤ گوێی لە هاندان وستایش کردن بێت، یان کاتێك برێك ماڵ و سامانی پێبگات کە پێشبینی نەکردبوو، دەرکەوتووە کە ژنان زیاتر کاریگەر دەبن بە وشەی جوان وزیاتر لە پیاوان کارلێکی لەگەڵدا دەکەن، ئەمەش تیشك دەخاتە سەر ئەو مانا وردە شاراوەی کە لە ئامۆژگاری و رێنمایی پێغەمبەردا هاتووە (صلی الله علیه وسلم) بۆ پیاوان، کە راسپاردەی باشیان هەبێت بۆ ژنان.

– پابەندبوون بە سونەتی پێغەمبەرەوە (صلی الله علیه وسلم) شورایەکی پارێزراو پێك دەهێنێت، کەسایەتی مسوڵمان لە توانەوە لەنێو ژیانی مادی هاوچەرخدا دەپارێزێت، جا لەبەر ئەوە هەموو خێزانێك لەسەریەتی منداڵەکانی فێری نزاو زیکر وئاداب و رەفتارە رۆژانەییەکان بکات.

با نەوەکانمان سەرگەردان نەبن؟!

سەرنووسەر

زۆرێك لە دایبابان سوورن لەسەر پەروەردەکردنی منداڵەکانیان بە شێوازێکی جوان و تەندروست ، نایەنەوێت رەوشت و ئاکاری نەوەکانیان بەهۆی کاریگەری خراپی دەرەکیەوە بشێوێت ، نایەنەوێ نەوەکانیان لەسوچ و کۆڵان و سەرە رێگاکاندا دابنشینو گەمەو یاری بکەن.

بەڵام هەندێك لە دایبابان پرسی پەروەردەیان فەرامۆش کردووە نەرمکێشی زۆر دەنوێنن و منداڵەکانیان فەرامۆش دەکەن و ئاراستەیان ناکەن بەرەو پەروەردەیەکی چاك وتەندروست، هەر بۆیە لەسوچ و کوچەو کۆڵان و شەقەماکاندا دەسوڕێنەوە بەناوی یاری و کات بەسەربردن هەڵسوکەوتی نەشیا و قێزەون ئەنجام دەدەن و دەوروبەر بێزار و وەڕس دەکەن.

مانەوە لەکۆڵان وشەقامەکاندا زەرەرو زیانی زۆری هەیە لەروی رەوشتی و پەروەردەیی و کۆمەڵایەتی و دەرونی و کەسایەتیەوە. لێرەدا ئاماژە بەچەند ئاکارێکی ناشیرین و بێزراو دەدەین کە منداڵان لەسەر شەقام و کۆڵانەکاندا فێری دەبن و خووی پێوە دەگرن:

١- فێری جنێو و وشەی نەشیا و تانەو تەشەرو نەفرەت کردن و رەوشتی خراپ دەبن .

٢- بەهۆی زاڵبوونی رۆشنبیری شەقامەوە، منداڵان شیرازەیان تێك دەچێت و لەدەست دەردەچن و بەئاسانی پەروەردە ناکرێن.

٣- کۆبونەوەی منداڵان ئەگەری زۆری هەیە فێری تاوانی دزیکردن بن لە ماڵان و دوکان و دراوسێ، یان زەرەر بە دراوسێ و دەوروبەر دەگەیەنن یان تانەو تەشەرە دان لە خەڵکی بە تایبەتی کچان و ژنان.

٤- واقع سەلماندویێتی کۆبونەوەی بەردەوامی منداڵان لە کۆچ و کۆڵانەکاندا ئەگەری زۆری هەیە، فێری کرداری بەدرەوشتی و لادان ببن، کەسانی لە خۆیان گەورەتر ئەتکیان بکەن و کرداری بەدرەوشتیان لەگەڵدا ئەنجام بدەن .

٥- تێکەڵاوی کردنیان لەگەڵ کەسانی خراپ، هەر لەسەرەتای تەمەنەوە فێری جگەرەکێشان و دواتر عارەق و تا دەگاتە تلیاك کێشان دەبن ، ساز دەبن بۆ ئەنجامدانی تاوان و سەرپێچی.

٦- بەرەڵاکردنی منداڵان بۆ نێو کوچەو کۆڵانەکان سومعەو پێگەی خانەوادەکەی لەکەدار دەکات و پێی دەوترێت کوڕی سەرجادەو کۆڵان ، هیچ باوکێکی ژیر ئەمە قبوڵ ناکات بۆ نەوەو خانەوادەکەی.

٧- شەڕو ئاژاوەی نێو منداڵان کێشە و گرفت لە نێوان خێزان و دراوسێکاندا دروست دەکات، شەرمەزاری بۆ کەس و کاری دروست دەکات.

٨- منداڵان بەهاوارو بزێوی و دەنگە دەنگ ماڵان ودراوسێکان بێزار و وەڕس دەکەن و خەڵکیش پێویستیان بە پشوو و حەسانەوە هەیە.

٩- زۆر مانەوەیان لە نێو کوچەو کۆڵانەکاندا هۆکاری لاوازیانە لە قوتابخانەوخوێندندا، هەندێکیان بەناوی قوتابخانە دێنە دەرەوە و خۆیان سەرقاڵ دەکەن لە کۆڵانەکاندا.

لێرەدا دەمانەوێت پەیامێك ئاراستەی دایکان و باوکان بکەین، کە ئاگاداری نەوەکانیان بن و لە مەترسی و زیانەکانی هاوەڵی خراپ و جادەو کۆڵانەکان بیان پارێزن.

هەر یەك لە ئێمە چەندین زانیاریو چیرۆکی دڵتەزێنی بیستووە سەبارەت بەئاکار و رەفتارو رەوشتی نەشیاو کە منداڵان لە کۆڵانەکاندا توشی دەبن. با باوکان بزانن کە ئەرکیان تەنها بریتی نیە لە پەیداکردنی بژێوی ژیان و دابین کردنی خەرجی و پێویستی خانەوادەو منداڵەکانیان، بەڵکو ئەرکی گەورەیان پەروەردەکردن و چاودێریکردنی نەوەکانیانە بە شێوەیەکی باش و تەندروست تا ئایندەیەکی باش بۆ نەوەکانیان و خۆیان و کۆمەڵگا دابین بکەن، با ئەم فەرمودەیەش رێنماو ئلراستەمان بێت (کلکم راع و کلکم مسؤل عن رعیته).