# 20

گۆڤارێکی بواری پەروەردەو گەشەپێدانی مرۆیی گشتییە

شوبــــاتی
2017


**خاوەنی ئیمتیاز و سەرنووسەر**

یاسین ئەحمەد زەنگەنە

٠٧٥٠٤٣٣٨٥٨٧ - ٠٧٧٠١٤٨٨٩٦٢

yaseenzangana@yahoo.com

**ڕاوێژکاران**

د.کەریم ئەحمەد    د. ئەحمەد وەرتی

**دەستەی نوسەران**

ئاراس حەمە ئەمین

ئەمیر ئەحمەد کۆیی

ڕابەر ئەحمەد وەرتی

ابراهيم برهان

نەرمین مستەفا

**تایپ**

هاوڕێ یاسین

**دیزاین گۆڤاری بڕیار**

3

10

13

18

24

28

32

39

## Braw magazine

amagazine in the scope education
and public humanistic development

## مجلة برەو

مجلة تعنى بمجالات التربية
والتنمية البشرية


ئەم گۆڤارە بە سپۆنسەری تۆڕی دەروازەی چاکە بۆ بانگەواز و هوشیاریی کۆمەڵایەتی دەردەچێت

# ڕێکخراوی خانەی زانایان لەکوردستان

# منظمة دار العلماء في كوردسنان.

## House scientists Organization in Kurdistan

هەرێمی کوردستان / عێراق
سەرۆکایەتی ئەنجومەنی وەزیران
سەرۆکایەتی دیوان
فەرمانگەی ڕێکخراوە ناحکومییەکان

اقليم كوردستان/ العراق
رئاسة مجلس الوزراء
رئاسة الديوان
دائرة المنظمات غير الحكومية

بەروار: ١٢ / ١٢/ ٢٠١٦

ژمارە: ٣٧٧١ گ

بڕوانامەی تۆمار

لەژێر ڕۆشنایی هەردوو ماددەی (١٠ و ١١) لە یاسای ژمارە (١)ی ساڵی ٢٠١١، تایبەت بەڕێکخراوە ناحکومییەکان لەهەرێمی کوردستان، بەبوونی مەرجە یاساییەکان لەداواکاری تۆمارکردن، بەپێی ئەو دەسەڵاتەی پێمان دراوە بڕیارماندا بە تۆمارکردنی (ڕێکخراوی خانەی زانایان لە کوردستان/ HSOK)

ئەکرەم محەمەد جەمو

www.krgngo.org

**دروشمی ڕێکخراو:** بەهرەمەندیو هۆشیاری زانایان دەروازەی پێشکەوتنە.

**پێناسە:** ڕێکخراوێکی سەربەخۆی ناحکومی خۆبەخشی قازانج نەویستە هەوڵدەدات پەرەبدات بە توانا بەهرەی زانایان لە بواری زانستیو ڕۆشنبیریو تەکنە لۆژیای سەردەم، بە مەبەستی دروستکردنی کۆمەڵگەیەکی بەختەوەرو هاوسەنگو پێشکەوتوو.

**لە ئامانجەکانی ڕێکخراو:**

١- بەرزکردنەوەی ئاستی زانستیو ڕۆشنبیری زانایان، دوور لە توند ڕەوی و توندوتیژی.

٢- پاراستنی هاوسەنگی لە دیدو تێڕوانین و بەرنامەدا.

٣- کارکردن لەسەر نەهێشتنی دیاردەی تیرۆرو بیری توندڕەوی لە ژێر هەر لافیتەو ناوێکدا بێت (ئاینی، نەتەوایەتی، مەزهەبی...... هتد).

٤- هاوکاریکردن و دۆستایەتی کردنی هەموو ڕەوت و لایەنێك لەسەر بنەمای بەرژەوەندییە باڵاکانی دین و ژینی خەڵکی کوردستان.

٥- بایەخدان بە ڕۆشنبیری هاوچەرخو لێبووردەیی ئایینی هاوسەنگو چەسپاندنی بنەماکانی ئاشتی کۆمەڵایەتی.

٦- کارکردن لەسەر پێکەوە ژیانی ئایینی و نەتەوەیی لە کوردستاندا.

٧- کارکردن لەسەر پاراستنی مافی مرۆڤ و چەسپاندنی بنەماکانی بە پێی جاڕنامەی گەردوونی مافی مرۆڤ.

٨- هەماهەنگی لەگەڵ ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی بۆ بەدیهێنانی ئامانجە هاوبەشەکان.

٩- پێگەیاندنی زانایانو پێشکەشکردنی شێوازێکی نوێی کاری وتاربێژی.

١٠- هەماهەنگی لەگەڵ هەموو ئەو ڕێکخراوو کەسایەتیانەی دەیانەوێت خزمەت بە خەڵکی کوردستان بکەن.

١١- کردنەوەی خولی جۆراوجۆر بۆ زانایان لە بوارە ڕۆشنبیری و زانستیەکاندا.

١٢- هەڵسەنگاندنو ڕونکردنەوەی زانستیانە بۆ ئەو گومانو پرسانەی دێنە پێش و ئامادەو پێشکەشکردنی لێکۆڵینەوەی زانستی لەسەریان.

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

# ڕۆڵ و پێگەی پەروەردشکاران

سیستەمی پەروەردەیی دروست سامانێکی گەورەی نیشتیمانی شکۆدارە. کاریگەری و جێکەوتەی ئەرێنی لە سەر کۆی جومگەکانی ژیانی کۆمەڵگا بەجێدێڵێت، ئەم شکۆییەی پەروەردە کاتێك بەرجەستە دەبێت سیستەمەکە واقعی و هاوسەنگ بێت و ڕەچاوی ژیان و گۆزەران و پێداویستیەکانی تاکو کۆمەڵگا بکات.

پەروەردە کردنی نەوەکان بەپلەی یەکەم لە ئەستۆی دایبابدایە وەك دامەزراوەی خێزان لە پێش هەر کەسو دەزگاو ناوەندێکەوە پێویستە ئەم ئەرکە پیرۆزە بەباشترین شێوە ئەنجام بدەن. ئەوەتا پەروەردگاری کاربەجێ لەم سۆنگەوە فەرموویەتی (یاأیها الذین ءامنوا قو انفسکم واهلیکم نارا وقودها الناس والحجارة...) التحریم ٦.

پێویستە دایباب بزانن پرسی پەروەردە کارێکی سادەو ساناو لاوەکی نیە، بەڵکو بزوێنەری سەرەکیە بۆ ڕەفتاری نەوەکان لەئایندەدا. ئەمەو دەخوازێت پەروەردشکاران دایباب بن یان مامۆستا یان هەرکەسێکی دی بایەخی تەواو بەکاری پەروەردە بدەن و بنەماکانی شارەزابن تا نەوەی نوێ بەچاکی و تەندروست پێبگەن و ڕۆڵی کاراو ئەرێنی ببینن لەکۆمەڵگادا.

پیشەی پەروەردەو فێرکردن لەکارە پیرۆزو شکۆمەندەکانەو هیچ کارێکی دی لە فەزڵ و گەورەییدا هاوشانی نیە. لەقۆناغی مێژووی زێرینی ئیسلامدا بایەخی تایبەت بە پرسی پەروەردەو پەروەردەکاران دراوە ڕێزی تایبەتیان لەپەروەردەکار گرتووە.

پەروەردشکار دەخوازێت کەسێکی دڵسۆزو نەرمو نیان و ڕەوشت بەرز بێت بەئاکارە جوانەکانی بەرامبەر فێربکات و باوکێکی میهرەبان و خەمخۆر بێت و ڕوناك کەرەوەی ڕێگای فێرخوازبێت، لایەنی هزرو ژیریان ئاوەدان کاتەوەو لەلادان وگومڕایی و خراپەکاری بیپارێزێت.. هەروەها کەسایەتیەکی دامەزراوو بەهێزی هەبێت، بایەخ بەهەموو بوارەکانی ژیانی فێرخواز بدات کارەکەی هەر لە گەیاندنی زانیاریدا فەتیس نەکات و سەرەڕای زانست و مەهارات بایەخ بە لایەنی دەروونی و کۆمەڵایەتی و ئامانجو خواست و خەون و حەزەکانی فێرخوازبدات، یارمەتیان بدات تا ببنە نەوەیەکی دڵسۆز بە دین و خاك و نیشتمان و هاووڵاتیان و نەك تەنها هەڵگری بڕوانامەیەکی ڕۆتینی بێ ناوەڕۆك.

لەکۆتادا دەڵێین ئەم پرۆسەیە هێندە گەورەو پیرۆزە بەیەکێك لە ئەرکە سەرەکیەکانی پێغەمبەران دانراوە هەروەك خوای گەورە لەقورئانی پیرۆزدا فەرموویەتی (لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ) ال عمران ١٦٤

ئا: یاسین ئەحمەد زەنگەنە

# با شەرم لە خۆدی خۆمان بکەین!

شەرم لەخۆکردن شەرمی دەروونە بەڕێزو دامەزراوەکانە، کە رازی نابێت بە کەموکورتیو ناتەواوی بۆ خودو دەروونی خۆی، (فیساگۆرس) لەم بارەیەوە دەڵێت وریابە لەوەی کارێکی قێزەوەنو ناشیرین ئەنجام بدەیت جا خۆت بەتەنها بیت یان لەگەڵ کەسانی تردا، با شەرم لە خۆکردنەکەت زیاتر بێت لە شەرم کردن لە هەموو کەسانی تر.

مرۆڤ خاوەنی ناوبانگێکی بەڕێزو درەوشاوەیە لە ماڵ و لە بازاڕو لە کۆڕەکاندا، هیچ کات ئەوەی لە نێوان خۆیو خەڵکیو رابردووی خراپی لە گوناهو تاوان لەناو خەڵکیدا باسی لێوە ناکات، بەڵکو سورە لەسەر خاوێنکردنەوەی دەروونیو خۆدەرخستنی وەك چاکە خوازێك لە هەموو شوێنێکدا. ئەم جۆرە شەرمە بە پاکیزەییو خۆپاراستن لە خەڵوەت و رەوشت بەرزی دێتە دیو بەندەی ئیماندار ئەوە دەبینێتەوە کە دەرونی شەرم لە دەرونی خۆی دەکات وەك ئەوەی دوو دەرونی هەبێت و یەکەمیان شەرم لەوی تریان بکات ئەمەش جۆرێکی کاملی شەرم کردنە، هەرکات بەندەکان شەرمیان لە خۆیان کرد ئەوکات شایستەترە شەرم لە کەسانی تر بکەن.

ئیمامی ماوەردی فەرمویەتی ((قال بعض الحکماء: من عمل في السر عملا یستحي منه في العلانیة فلیس لنفسه عنده قدر)). بەواتای هەندێك لە دانایان وتویانە هەرکەسێك کاتێك کارێك بکات بە پەنهانیو شەرم بکات بە ئاشکرا ئەو کارە بکات ئەوا رێزی بۆ دەروونو خودی خۆی نەگرتووە.

لە راستیدا جۆرە دەرونێك هەن کە فەرمان بە خاوەنەکانیان دەکەن بە گوناهو تاوان هەروەك لە قورئانی پیرۆزدا هاتووە ((وما ابرئ نفسي ان النفس لامارة بالسوء إلا ما رحم ربي ان ربي غفور رحیم)) یوسف ٥٣. (دەشێت یوسف یان ژنەکەی عەزیزی میسر وتبێتی) منیش نەفسی خۆم بەری ناکەم، چونکە بەراستی نەفس (ئەگەر بەنوری خواناسی ئاوەدان نەبێت) زۆر فەرماندەرە بە گوناه و هەڵەو تاوان، مەگەر نەفسێك کە پەروەردگارم میهرەبانی پێ کردبێت، بەراستی پەروەردگارم لێخۆشبوو و میهرەبانە.

ئەمەو جۆرە دەرونێکیش هەن کە فەرمان بە خێرو چاکە دەکەنو نەهی لە خراپە دەکەن ئەمەش دەرونە دڵنیاکانن هەروەك خوای گەورە فەرمویەتی ((ارجعي الي ربك راضیة مرضیة. فادخلي في عبادي. ودخلي جنتي)) الفجر ٢٨-٣٠. بەواتای: بگەڕێرەوە بۆ لای پەروەردگارت، کە تۆ لەو رازیت و ئەویش لەتۆ رازییە. دە بچۆرەوە ریزی بەندە چاکە نازدار و بەرێزەکانەوە. دە بچۆرە بەهەشتە خۆشە رازاوەکەمەوە.

جا پێویستە لە سەر مرۆڤ موجاهەدەی دەرونی خۆی بکات نەهێڵێت بیر لە حەرام بکاتەوە یان حەرام ئەنجام بدات تا بچێتە ریزی ئەوانەی خوای گەورە لە بارەیانەوە فەرمویەتی ((والذین جاهدوا فینا لنهدینهم سبلنا وان الله لمع المحسنین)) العنکبوت ٦٩. ئەوانەی لەپێناوی ئێمەدا بۆ بەدەست هێنانی رەزامەندی ئێمە، هەوڵ و کۆششیان کردووەو خۆیان ماندوو کردووە، سوێند بەخوا بەراستی ئەوانە رێنموویی دەکەین بۆ هەموو رێگەیەکی چاك و دروستی خۆمان. (کە بەدەستهێنانی رەزامەندی ئێمەی لەدوایە) بێگومان خوای پەروەردگار هەمیشە لەگەڵ چاکەکارانە.

# پەیوەندیەکانمان لەسەرەمەرگدایە

حمە ڕەشید پێنجوێنی

جاران ئەگەر کەسێك سەلامی بکردایەت وەڵامەکەی بەم شێوە گەرم و گوڕ بوو: دەستت ماچ دەکەم، خزمەتکاری کەوشەکانتم، لەدەورت گەڕێم، بەمیوانت بم، قەزاتگرم، وعلیکم السلام ورحمة اللە وبرکاتە.....هتد بەڵام ئێستا؛ بژیت، چاوێك دەتروکێنێت، سەرێك دەلەقێنێت، وەڵامی بەیانیت باش.. باشتر، سەلام... جاری واهەیە نامەیەك دەنوسم بۆ دوستێکم بەم شێوەیە: برای بەڕێزو خۆشەویستم کاك (......) سڵاوی خوای گەورەت لێ بێت، پێم خۆش بوو هەواڵێکت بپرسم، هیوادارم هەمیشە لەخۆشیدا بیت، سڵاوو ڕێزم هەیە بۆ خانەوادەی موحتەرەمتان، چاوی منداڵەکانتان ماچ دەکەم، خوا لەنمونەت زیاد بکات..... وەڵامەکەی سوپاس هەرسەرکەوتووبیت !! هێندە ساردو سڕە خۆم دەکەومە گومانەوە ئەرێ ئەوکەسە ئەوە ؟! یان لەوانەیە نەیناسیبێتمەوە !! لەکاتێکدا خوای گەورە ١٤٠٠ ساڵە پێمان دەفەرموێت ئەگەر کەسێك سەلامی لێ کردن بەباشترین شێوە وەڵامی بدەنەوە یان هەرنەبێت وەکو خۆی. جاران پەیوەندی کۆمەڵایەتی هێندە بەهێز بوو شەوانە میوان بوویت یان میوانت دەبوو کەم شەو هەبوو خزمانو دۆستانو دراوسێکان بەتەنها شەویان بکردایەتەوە بۆیە بەهۆی ئەو تێکەڵاویەوە هەموان ئاگاداری خۆشیو ناخۆشی یەکتر بوون بەڵام ئێستا هێندە پەیوەندیەکان لاواز بووە تەنانەت جاری واهەیە خزمێکی نزیکیشت دەمرێت تۆ دوای هەموان دەیبیستیت ! جاران هەر هیچ نەبوایە هەردووجەژنەکە خزمانو دۆستان سەردانی یەکتریان دەکردوو بە گەردن ئازادیو بەدڵی خۆش و تەبایی لەودوو جەژنەدا پەیوەندیەکانیان دەمەزەرد دەکردەوەو گوڕوتینێکیان تێ دەهاتەوە، دواتر بووە جەژنا جەژنێك واتە لەماوەی ئەوساڵەدا تەنها یەك جەژن لەماڵ دەردەچوون بۆ گەردن ئازایی و توندوتۆڵ کردنەوەی پەیوەندیەکانیانو ئەوەش هەرباش بوو بەڵام دیسان ئەویش گۆڕانکاری بەسەر هات و زۆر کەم بوویەوەو گۆڕا بە هەواڵ پرسینی یەکتر بە تەلەفۆنو پاشانیش ئەویش زۆر کاڵ بوویەوە و تەنها بەمەسجێکی تەلەفۆنی کە یەك شێوە نوسین بوو دەنێررا بۆ سەرجەم ئەو کەسانەی ژمارەیان هەبوو لای ئەم و ئەگەرچی زۆر کرچ و کاڵیش بوو چونکە ناوی کەسی تیا نەدەبوو بەڵکو دەقێکی گشتی بوو بەڵام هەرقایل بوین پێ و لەم حاڵەی ئێستا باشتر بوو کە بووەتە گروپی فایبەرو وەتساپ وهاوشێوەکانی کەوەکو کۆمێك وایە هەرکەس بۆیکرا بەردێکی تێ فڕێ دەدات ئیتر دەیگرێت یان نا کێشەی نیە شاپلخێری دەکات بەنێتی ئەوەی گرتبێتیو چەند کەسێك هەواڵ پرسینەوەکەی ئەمیان خوێندبێتەوە ئەگەر چی زۆر جار نازانیت کێ گروپەکەی دروست کردووە جەژنە پیرۆزە لەکێ دەکات !!تەنانەت لەکاتی کارەساتێکی ناخۆشیشدا مەسجێکی فەیس بووك لەبری هەموو سەرەخۆشیو بەتەنگەوە هاتنیەوەتی !ئەوەی جێگای سەرنجە بەرامبەرەکەیشی بەوە ڕازیەو لەوە زیاتری ناوێت !! چونکە ئەویش هەروادەکات لەگەڵ بەرامبەرەکەیو لەبەر سەرقاڵی بەدنیاوە لەوە زیاتری ناوێت!! کەواتە دەتوانین بڵێین هەموان بەشدارین لەو لاوازبوونی پەیوەندیانەدا جاری واهەبووە گەر بەکۆمێنتێکی فەیسبوك سەرەخۆشیم کردبێت لەکەسێك و دواتریش بەتەلەفۆن بۆهەمان مەبەست بەسەرم کردبێتەوە تەلەفۆنەکەی پێ زیاد بووەو ئەو تەنها کۆمێنتی فەیسبووکەکەی پڕ بەپێستی خۆی بووە!! ئەمە جگە لەو دوورکەوتنەوانەی کە کەم خانەوادە هەیە کەسێك یان زیاتری لەدەرەوە نەبێت و زۆریان ساڵانێکی زۆر دووردەبن لەیەکتریو ئەگەر هاوتەمەنەکان بتوانن یەکتر بناسنەوە ئەوا بەدڵنیاییەوە نەوەکانی ئەوان نەك پەیوەندیان نابێت بەڵکو هەر یەکتریش ناناسنەوە تاوای لێ دێت ئەوەی دووزای تێ بکەوێت وەکو بێگانەونەناسراوی لێ دێت و هیچ ڕەحم و بەزەییەکیان بۆیەکتر نابێت. کەواتە کار بەم شێوەیە بڕوات پەیوەندی خزمانو دۆستانو ناسراوانی پێشوو بەرەو کۆتایی دەچێت و پەیوەندی کۆمەڵایەتی شکستێکی گەورە چاوەڕێی دەکات و بەرەوهەڵدێر دەچێت. بۆیە ئەرکی هەموو خانەوادەیەك، خزمێك، دۆستێك، دڵسۆزێك ئەوەیە کە ئاوڕێك بدەنەوە لەم هەڵدێریەو کارەساتێکی گەورەی دارمان و دابڕینی پەیوەندی کۆمەڵگا دەبێت و ناکرێت پشت گوێ بخرێت و کاری جددی خێرای دەوێت بۆ دۆزینەوەی دەرمانێك بۆ ئەم دەردە و ڕێگا چارەیەکی گونجاوی بۆ بدۆزرێتەوە. بەو هیوایەی بەهەموان بتوانین گەرم و گوڕیەك بخەینەوە نێو پەیوەندیەکانمان چونکە لاواز بوونو پچڕانی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان دەرهاویشتەی بێ ڕەحمیو بێ بەزەیی تاکەکانی لێ دەکەوێتەوە کە دەبێتە هۆی لەدەستدانی ئاسایشی کۆمەڵگاو ئەوەش ئاواتی هیچ کەسێك نیە و بەسودو قازانجی کەسیش نابێت.

# ئەزموونەکانی ژیان
# حیکمەت (کاربەجێی)

شوکریە شێخانی

دەگـێـڕنـەوە ڕۆژێـکـیـان ئافرەتێك چوو بۆلای پێغەمبەر داوود (دروود و سڵاوی خـودای گـەورەی لێ بێت) ئەو کاتی هەم دادوەر بووە و هەم پاشایەتی وڵاتی کردووە، ئەو ئافرەتە بە تووڕەییو گریانێکی زۆرەوە بەپێغەمبەر داوود (دروود و سڵاوی خـودای گـەورەی لێ بێت) فەرمووی (أربـك ظالم أم عادل) واتا ئایا پەروەردگاری تۆ دادپەروەرە یان ستەم کارە؟ پێغەمبەر داوود (دروود و سڵاوی خودای گـەورەی لێ بێت) بە سەرسووڕمانەوە بە ئافرەتەکەی فەرموو: ئـەوە تۆ چی دەڵـێـی؟! بە دڵنیاییەوە خودای گەورە باڵادەست و دادپـەروەرە، بەڵام تۆ چیتە بۆ وا دەگریت و تووڕەی؟ ئافرەتەکەش وتی من چەند منداڵێکم هەیە و باوکیان نەماوە و هەتیوونو بـاری گوزەرانمان زۆر خراپە، شەو و ڕۆژ هـەوڵ دەدەم و خـوری دەڕێسم و دەچمە بـازاڕ دەیفرۆشم بۆ ئەوەی بـژێـوی منداڵکانمی پـێ دابـیـن بکەم، ئیتر چەند ڕۆژێك خوریم دەڕێست تا سەلکە ڕیسێکم دروست کرد و کردمە ناو پەڕۆیەکی سوورەوە، بەڕێگاوە بووم بۆ بازاڕ بۆ ئەوەی بیفرۆشم لە ناکاو باڵندەیەك لەئاسمانەوە هات و سەلکە ڕیسەکەی لێ بـردم و ئێستاش نازانم چۆن ژەمـە خواردنێك بۆ منداڵەکانم بکرم؟ لەم گفتوگۆیە بوون (١٠) پیاوی بـازرگـان هاتنە خـزمـەت پێغەمبەر

داوود (درووود و سلاوی خودای گەورەی لێ بێت) هەریەکەیان ١٠٠ دیناریان دەرهێناو وتیان ئێمە نەزرمان کردبوو ئەم برە پارەیە بکەین بە خێر، پێغەمبەر داوود (درووود و سلاوی خودای گەورەی لێ بێت) لێیانی پرسی هۆکاری چیە و لەبەرچی ئێوە نەزرتان کردووە؟ ئەوانیش لە وەڵامدا وتیان ئێمە بازرگانین‌و کەل و پەل لە وڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی تر دەهێنین‌و دەیفرۆشین لەیەکێك لە سەفەرەکانمان لە ناو کەشتی بووین‌و کەشتیەکە لەناکاو کونێکی تێ کەوتوو و ئاو هاتە ناو کەشتیەکە و خەریك بوو کەشتیەکە نقوم بێت، بۆیە هانامان بۆ خودای گەورە برد و وتمان خودایە گیان ئەگەر ئەم جارە ڕزگارمان بکەیت لە مردن ئەوا هەریەك لە ئێمە ١٠٠ دینار دەکەین بەخێر و سەدەقە، و لەناکاو باڵندەیەك دەرکەوت و پەڕۆیەکی سووری فڕێ دایە خوارەوە و پەڕۆیەکە سەلکە ڕیسێکی تێدا بوو ئێمەش سەلکە ڕیسەکەمان خستە ناو کونەکە، بەم شێوەیە ئاوەکە وەستاو لە مردن ڕزگارمان بوو، ئیتر پێغەمبەر داود (درووود و سلاوی خودای گەورەی لێ بێت) بۆی دەرکەوت کە ئەم سەلکە ڕیسەیە هی ئافرەتەکەیە بۆیە پارەی هەر(١٠) بازرگانەکەی کۆکردەوە و کە کردیە ١٠٠٠ دینارو بە ئافرەتەکەی داو ئافرەتەکەش سەری سووڕما بوو چونکە هیچ کاتێك بیری نەدەکردەوە بڕێکی ئاوا زۆر پارەی دەستکەوێت و بژێوو گوزەرانی باش بێت.

خودای گەورە زۆر شت دەکات لە پێناو بەندەکانیدا کە حیکمەت و کار بەجێی خودای گەورەی بەتەواوی تێدا دیارە،بەڵام ئێمەی بەندە سەرنج لە حیکمەت و کار جوانی خودای گەورە نادەین بیری لێناکەینەوە،بەڵکو تەنها ڕووکەشی شتەکان دەبینین‌و لە ناوەڕۆکەکەی تێناگەین‌و کاربەجێیی خودای گەورەی تیادا ناخوێنینەوە، نازانین ئەوەی ڕووی داوە و ئەوەی بەسەرمان دا هاتووە حیکمەتی یەکجار گەورەی تیایە،ئەو کەسانەی هەست بە حیکمەتی خودای گەورە دەکەن هەردەم دڵ و دەروونیان پاك و ئارامە بەڵام ئەو کەسانەی هەست بە حیکمەتی خودای پەروەردگار ناکەن هەمیشە توشی دڵە ڕاوکێی‌و غەمباری‌و بێ ئارامی‌و نائاسوودەیی دەبن.

دەگێڕنەوە و دەڵێن پیاوێکی ساڵح تەنها خاوەنی کەڵەشێرێك و سەگێك و گوێ درێژێك بوو ئیتر لە ڕۆژێکدا ئەم کەڵەشێرە و سەگە و گوێدرێژەی لێ مردن، ئیتر ئەو هەر دەیوت خێری پێوەیە، خێزانەکەی زۆر لێی تورە بوو وتی خێری چی پێوەیە، ئێمە تەنها ئەم چەند ئاژەڵەمان هەبوو؟ پیاوەکە وتی بە دڵنیاییەوە خێری تێدایە و ئەوەی خودای گەورە بۆمان دەهێنێت لە خۆشی‌و ناخۆشی هەر خێری تیایە،ئیتر شەو کۆمەڵێ دوژمن هاتن‌و ئەو ماڵەی ئاژەڵی هەبوو هەموویانیان دەکوشت، کاتێ گەیشتنە نزیك ماڵی ئەم پیاو چاکە وتیان ئەم ماڵە زۆر بێدەنگە پێ ناچێ کەسی لێ بێت، بۆیە لەم ماڵە دوورکەوتنەوە و کەبەیانیەکەی هەستان لە خەو بینیان تاکە خێزان کە نەکوژاون وهیچیان بەسەرنەهاتووە، پیاوەکە وتی ئەی من نەموت هەرچی لەلایەن خوداوە بێت خێری تیایە وشەڕی تیا بەرجەستە ناکرێ.

بوونی ئەم جۆرە باوەڕە شتێکی زۆر گرنگە و پێوستە، کاتێ کەسانێك حەز دەکەن منداڵیان ببێ بەڵام تەنها کچیان دەبێ بێزاری خۆیان بەرامبەر ئەم قەدەرو دابەش کردنەی خودای گەورە دەردەبڕن، بەڵام نازانێ لەوانەیە ئەم کچە ژیانیان خۆش بکات و لە کۆتاییدا ئەم کچە بەکەڵکیان بێت و ببێتە مایەی سەرفرازی‌و بەختەوەری دونیاو دواڕۆژیان.

شێخ موتەوەلی شەعراوی دەفەرموویێت ئەوەی کچێکی هەبێت و ڕازی بێت بەقەدەری خودای گەورە ئەوا خودای گەورە زاوایەکی چاکی پێ دەبەخشێت کە قەرەبووی ئەو کوڕەی بۆ بکاتەوە، کەسانێك هەن کاتێك خودای گەورە نیعمەتی ڕزقیان لێ کەم دەکاتەوە، هەست بە پەرۆشی‌و بێتاقەتی دەکات بەڵام نازانێ کەم بوونەوەی ئەم ڕزقە خێری تیایە بۆی،خودای گەورە دەفەرمووێ (ولَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَكِن يُنَزِّلُ بِقَدَرٍ مَّا يَشَاءُ إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ) واتا ئەگەر خوای گەورە ڕزق و ڕۆزی بەفراوانی بەبەندەکانی ببخشیایە ئەوا دەستیان دەدایە تاوان‌و گوناه و ستەم لە زەویدا بەڵام خوای گەورە بە حیسابێکی وورد و دیاری کراو ئەوەی بیەوێت پێیان دەبەخشێت بەڕاستی ئەو زاتە ئاگاو بینایە بەکار و هەڵوێستی بەندەکانی. کەسانێك هەن کاتێ دەوڵەمەند دەبن‌و خودای گەورە ڕزق ڕۆزیان پێ دەبەخشێ توشی ئارەق خواردنەوە و قومار و کاری خراپ دەبن، بەڵام نازانن لەوانەیە بەهۆی نەبوونیەوە لە گوناە و تاوان بە دوور دەبن‌و ڕوو لە خوا پەرستی دەکەن، لە کۆتاییدا بۆیان دەردەکەوێ کە نەبوونی خێری تیایە بۆیان‌و هۆکارێك بووە بۆ چوونیان بۆ بەهەشت، پێغەمبەری ئازیزمان (درووود و سلاوی خودای گەورەی لێ بێت) دەفەرمووێ (أَنَّ مَا أَصَابَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَكَ، وَأَنَّ مَا أَخْطَأَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَكَ) واتا ئەوەی کەبەسەرت هاتووە بەهەڵە بۆ تۆ نەهاتووە، ئەوەی بەسەر تۆ نەهاتووە بەهەڵە لەسەر تۆ نەڕۆیشتووە،کەوابێ ئەوەی بڕیار دراوە بۆ ئێمە لەلایەن پەروەردگارەوە هەر ئەوەمان بۆ دێ بەڵام پێویستە ئێمە دەست بگرین بە

هۆکارەکانو پێویستە ئامادەباشی خۆمان وەرگرینو خۆمان بە دوور بگرین لە کێشە و گرفت، ئەگەر کێشە و گرفت و کارە سات ڕووی تێکردین ئارام بگرینو بە شێوازێکی لێزانانە هەڵە و هەڵوێستی هاوسەنگ و دروست ئەنجام بدەین.

زانایان دەفەرموون شەرێکی تاڵ لە لایەن پەروەردگارەوە بۆ بەندەکانی نیە، بەڵکو لەوانەیە تاقیکردنەوە بێت، یان لەوانەیە خودای گەورە لەبەندەیەکی خۆی تورە بێت و نیعمەتێکی لێ بسەنێت بۆ ئەوەی ئەم بەندەیە سوپاسگوزار بێت و ڕوو بکاتە خودای گەورە یا لەوانەیە ئەم موسیبەتە هەر خۆی لەخۆیدا نیعمەت بێت و هۆکارێک بێت بۆ چوونمان بۆ بەهەشت و یاخود هۆکارێک بێت پەرودگار بیەوێت بیرو بۆچوونێکی هەڵەمان بگۆڕێت.

شێخ (طنطاوی) لە پەرتووکێکی خۆیدا باسی پیاوێکی بازرگان دەکات و دەڵێت ئەم پیاوە خۆی ئامادە کردبوو بۆ سەفەرێك،پلیتی فڕۆکەی بڕی بوو و چەند کاتژمێرێك مابوو بۆ سەفەرەکە، ووتی تا کاتی سەفەرەکە تۆزێك دەخەوم لەکاتێکدا ئەم سەفەرە زۆر گرنك بوو بۆ ئەو پیاوە بەڵام قەدەری خودای گەورە وا بوو ئەم پیاوە سەفەر نەکات و خەوی لێ دەکەوێت و کاتێك خەبەری دەبێتەوە کاتی سەفەرەکە تێپەڕیوە، زۆر بە خێرایی خۆی ئامادە کردوو و چوو بۆ فڕۆکەخانە، بەڵام فڕۆکەکە فڕی بوو و ئەو جێما بوو و زۆر دڵتەنگ و بێتاقەت بوو، چونکە سەفەرەکە زۆر گرنگ بوو بۆی و پلیتی بڕی بوو، بەڵام دوای چەند کاتژمێرێك هەواڵی ئەوەی بیست کە فڕۆکەکە لە ئاسمان ئاگری گرتووە و هەموو ئەو کەسانەی کە لە ناو فڕۆکەکە بوون لە ناو چوونو کەسیان ڕزگاریان نەبوو، لەوکاتە ئەو پیاوە بازرگانە سوپاس و ستایشی خودای گەورەی کرد کە لەناو فڕۆکەکە نەبوو، فریا نەکەوتنی ئەو پیاوە بۆ فڕۆکەکە بووە هۆکاری ئەوەی ژیانی ئەم پیاوە لەمردن ڕزگار بکات. دەبێ باوەڕو متمانەمان بە خودای گەورە هەبێت و یەکێك لە ناوە جوانەکانی خودای گەورە (الحکیم)ە واتا کار بەجێیە و دەبێ دڵنیا بین کە خودای گەورە کار بە جێیە هیچ کات شەڕی ئێمەی ناوێت و خودای گەورە چاکەی ئێمەی دەوێت و پشت بەو ببەستین وهەموو کارەکانمان بەو بسپێرین، پێغەمبەری خۆشەویستمان (دروود و سڵاوی خودای گەورەی لێ بێت) بەر لەوەی بخەوتایە دەیفەرمووی [اللَّهُمَّ لَكَ أَسْلَمْتُ، وبِكَ آمَنْتُ، وعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ، وإِلَيْكَ أَنَبْتُ] واتا خوایە گیان من خۆم داوەتە دەست تۆ و بڕوام بە تۆ هێناو پشتم بە تۆ بەست و بۆ تۆ دەگەڕێمەوە.

مامۆستایەك دەگێڕێتەوە و دەفەرمووێت پیاوێك زۆربەی کات لە مزگەوت دەمبینی بەڵام بێدەنگ و بێتاقەت دادەنیشت، ڕۆژێك بە تەنها دانیشتبوو زۆر بێتاقەت بوو لێیم پرسی تۆ بۆ هەموو کات وا بێتاقەت و بێدەنگی؟ ئایا تۆ چیتە؟ پیاوەکە دەستی بە گریان کرد و ووتی ئێمە کە منداڵمان دەبوو تەنها کچمان دەبوو، لە کچی پێنجەم ووتمە خێزانەکەم ئەگەر ئەم منداڵەی ئەو جارە کچ بێت ئەوا هەرگیز نایەڵم ئەو کچە بێتە ماڵەکەی منو ڕێگا نادەم ئەم کچە بە خێو بکەی، ئیتر کە کچی پێنجەممان بوو زۆرم لە خێزانەکەم کرد ئەم منداڵە بداتێ و فڕێی بدەم، کچەکەم کرد ناو مەلۆتکەیەکەوە و لە نزیك مزگەوتم داناو ووتم بەڵکو یەکێك هەڵیگرێت و بیبات و لە کۆڵم ببێتەوە بەڵام کەس نەیبرد و کەس نەیزانی کە ئەم مەلۆتکەیە لەوێیە و بۆیە بردمەوە ماڵەوە و چەند جارێك ئەم کارەم دووبارە کردەوە بەڵام قەدەری خودای گەورە وابوو خۆمان ئەو کچەیە بە خێو بکەینو دوای چەند ساڵێك کوڕێکمان بوو بەڵام کچێکمان لێ مرد تا چوار کوڕمان بوو و چوار کچمان لێ مرد، تەنیا ئەو کچەم مایەوە کە بە نیاز بووم فڕێی بدەم و ئێستا کوڕەکانم هەموویان ژیانی هاوسەرگیریان پێك هێناوە و هەموویان خۆیان بە دوور دەگرن لێم، ئامادە نین بە هیچ شێوەیەك یارمەتیم بدەنو خێزانەکەم مردووە و کچەکەم ئێستا مامۆستایە و چەند جار داخوازی هاتووە بەڵام ئامادە نیە شوو بکات، دەڵێت من هەرگیز شوو ناکەم و تۆ بە خێو دەکەم چونکە لەوانەیە ئەو کەسەی من شووی پێ بکەم ڕێگا نەدات تۆ بە خێو بکەم، تا تۆ لە ژیانتدا مابی من هەر لەخزمەتتدا دەبم، منیش بەرامبەر ئەو هەموو چاکە و خۆنەویستیەی کچەکەم هەست بە شەرمەزارییەکی زۆر دەکەم، وامدەزانی کوڕ هەموو شتێکە تەنها کوڕ بە کەڵکم دێت، ئەمەیە حیکمەتی خودای گەورە لەوانەیە شتێکمان پێ بدات و ئێمە ڕازی نەبین بەم شتە و خێری دونیاو دوارۆژی ئێمەی تیا بێت، هەروەك خودای گەورە دەفەرمووێ (كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) واتا جەنگ لەسەرتان بڕیار دراوە کەشتێکی گرانە لاتان (ئیماندار بەجەستە لای گرانە بەڵام ڕۆحی پێی ئاسوودەیە بۆ بەرگری لەئیسلام و لابردنی کۆسپەکان) بەڵام لەوانەیە شتێکتان لاناخۆش بێت کەچی خێر لەوەدا بێت، هەروەها لەوانەیە شتێکتان پێ خۆش بێت کەچی شەڕ لەوەدا بێت، بێگومان هەر خوای گەورە خۆی دەزانێت خێر لەچیدایە، ئێوە نایزانن. بەڵێ ئەمەیە حیکمەت و کار جوانی خودای گەورە و لەوانەیە پەروەردگار شتێکمان پێ بدات و ئێمە ڕازی نەبین کەچی ئەم شتە خێری زۆری بە دواوە دەبێت.

# سەرچاوەی گەشبینی و ڕەشبینی لەڕووانگەی پێشەوا سەعید نورسییەوە

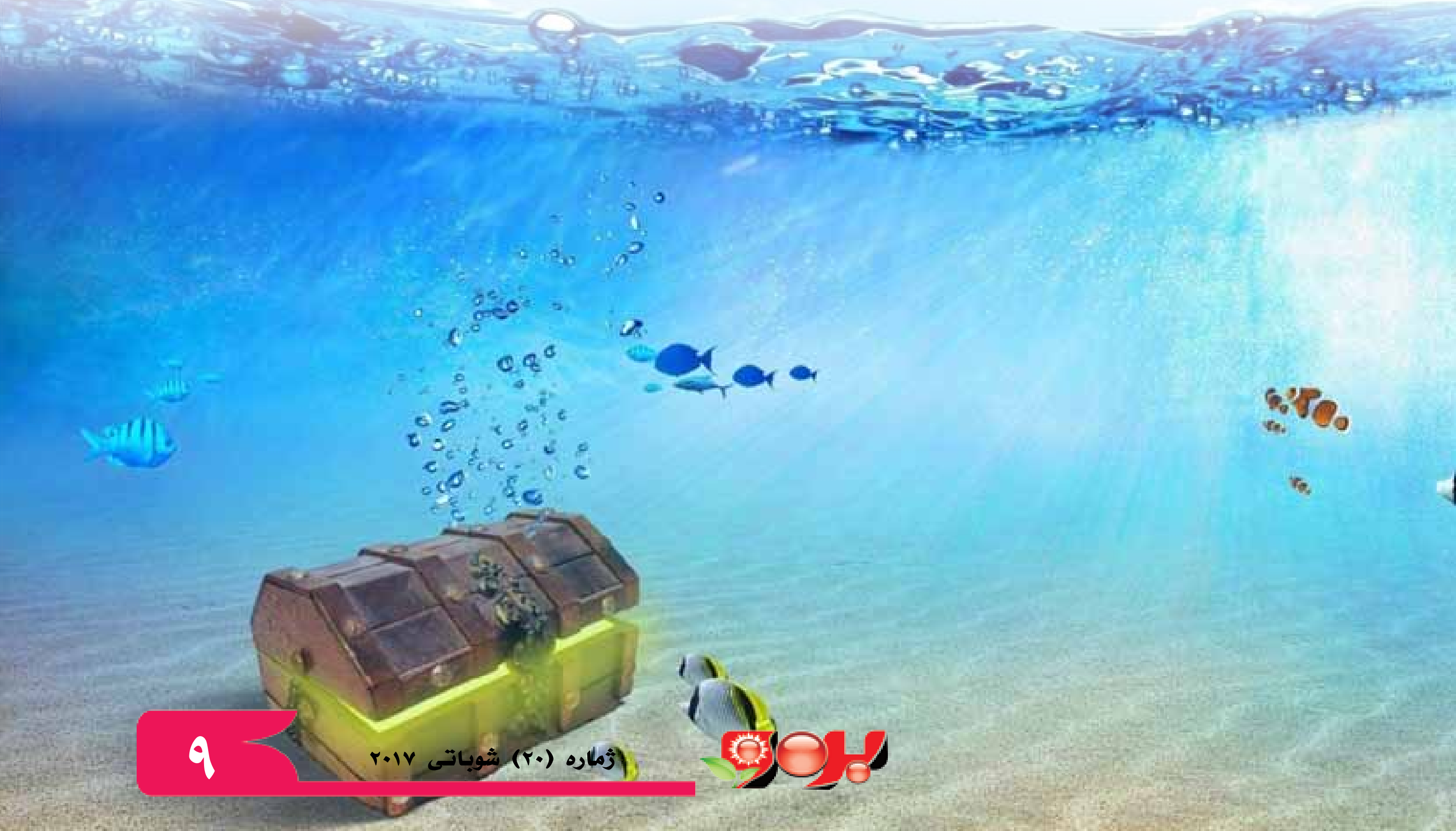
ئاراس حەمە ئەمین

ماموٚستاو زانای گەورەی گەلی کورد پێشەوا سعید نورسی کە خاوەنی بیرێکی قووڵ و زانستێکی گەورەو هەمەچەشنی دینی و دونیاییە، دەکرێت لەکەمترین وەسفیدا بگوترێت یەکێکە لەو زانا بەئەمەك و بۆ خوا سوڵحاوانەی کە هەموو ژیانی خۆی بۆ خزمەتی ئاینی ئیسلام و مرۆڤایەتی تەرخانکردبوو، هەمیشە دڵسۆزیی بۆ ئاینو خۆشبەختی دونیاو دوارۆژی تاکەکانی کۆمەڵگەکەی ئاوێتەی یەکترکردبوو، ئەم خاڵە زۆر بەڕوونی لە مێژووی ژیانی موبارەکی و لەدانراوەکانیدا دەرکەوتووە و وەکو نوورێك لەسەرجەم وێستگەکانی ژیانو نووسراوەکانیدا دەدرەوشێتەوە.

نوورسی زۆر زانایانە بیروباوەڕو تێگەیشتنی ڕاستی لەئایین بەستووەتەوە بە خۆشبەختی و خۆشگوزەرانی دونیاو دوارۆژی مرۆڤەکانەوە، هەروەها سەرکەوتوو بوو لە سەلماندنی ئەو ڕاستییەی کە بیروباوەڕی دامەزراو و یەکتاپەرستی سەرچاوەی بەدەستهێنانی هەموو خۆشی و خۆشگوزەرانیەکە بۆ تاکەکانی کۆمەڵگە لەدونیاو هەر ئەوەشە دەبێتە هۆی دەربازبوون لەسزا لەڕۆژی دوایی.

لە هزری ماموٚستا نورسیدا بابەتی باوەڕبوون یان باوەڕنەبوونی مرۆڤ بە پایەکانی ئیمان پەیوەستە بە بابەتی مانەوە یان لەناوچوونی هەمیشەیی (الوجود والعدم)، ئەم دوو چەمکە کە هەمیشە هزری مرۆڤایەتی سەرقاڵکردووە، سەرجەمی ئاینە ئاسمانییەکان جەختیان لەسەر یەکەمیان کردووەتەوە (الوجود أو البقاء الأزلي) لەدوای ژیانی دونیا، هەرچی ئایینو بیروباوەڕە دەستکردەکانی مرۆڤیشە بەزۆری جەخت لەسەر دووەمیان دەکەنەوە (العدم أو الفناء الأزلي) و دەیکەنە بنەمای ڕەتکردنەوەی ئایینە ئاسمانییەکانو سەرجەم بابەتە غەیبییەکانی وەك یەکتاپەرستی و دوارۆژ و بەهەشت و دۆزەخ... هتد.

گرنگیی بابەتی مانەوەی هەمیشەیی دوای ژیانی دونیاو باوەڕپێبوونی، لای پێشەوا نورسی گەیشتووەتە ئاستێك کە پەیوەستی دەکات بە بابەتی چاکەو چاکەکاری و پێیوایە هەموو کارێکی چاکە لە باوەڕبوون بە ژیانی هەمیشەیی دوای دونیاوە سەرچاوە دەگرێت، بۆیە لە ڕووانگەی ئەم زانا پایەبەرزەوە ئەوە دەخوێندرێتەوە کە هەمیشە مرۆڤی باوەڕدار بەهۆی بڕوای دامەزراوی بە ژیانی دووەمی هەتاهەتایی دوای ژیانی دونیا ئومێد و هیوایەکی گەورەتری بۆ دروست دەبێت بەبەراورد بە هیواو ئاواتە دونیاییەکانی و ئەوەش دەیکاتە



کەسێکی گەشبین بەرانبەر سەرجەم رووداو و گۆڕانکارییە دونیاییەکان کە لەژیانیدا روودەدەن بەهۆی تامەزرۆیی بۆ گەیشتن بەو ژیانە هەتاهەتاییە، هەر ئەمەش دەبێتە پاڵنەر بۆی ئەنجامدانی کاری خێر و چاکەو دەیگۆڕێت بۆ کەسێکی ئیجابی لەبیرکردنەوەو کارو کردەوەکانیدا...

هاوکات مرۆڤی بێباوەڕ بەبوونی ژیانی هەمیشەیی دوای ژیانی دونیا، یاخود مرۆڤی هەڵگری باوەڕی نەمانی هەمیشەیی دوای دونیا (العدم)، ئەو باوەڕەی دەبێتە سەرچاوەی رەشبینی و دوو دڵی بۆی و دەیکاتە کەسێکی کورتبین‌و بێ هیوا بەرانبەر روداو و گۆڕانکاریەکانی دونیا، هەر ئەم خاڵەشە کەدەیکاتە مرۆڤێکی سەلبیی خۆپەرستی بەرژەوەندیخواز و بێباك لە ئاست هەستکردن بەبەرپرسیارێتی و کەمتەرخەم لە ئاست ئەنجامدانی هەر جۆرە کارێکی چاك و خێرخوازانە، بەڵکو لەهەندێك کاتدا دەیکاتە بوونەوەرێکی درندەی بێ بەزەیی لەبەرانبەر هەموو گیانلەبەرو تەنانەت بێ گیانێك، بەهۆی ئەوەی هیچ پاڵنەرێك نابینێت کە هانیبدات بۆ ئەنجامدانی کردەوەی چاکەو بیکاتە کەسێکی بەسوود بۆ خۆی کۆمەڵگەکەی.

بۆیە ئامانجی سەرەکی پێشەوا نورسی و کاری لەپێشینەی هەمیشە بریتی بوو لە گەڕاندنەوەی خەڵکی بۆ سەر بیروباوەڕی یەکتاپەرستی و چاندنی تۆوی هیواو ئومێد لەناخیاندا لەڕێی چەسپاندنی باوەڕ بەزیندوبوونەوەو ژیانی هەتا هەتایی جا لەبەهەشت بێت یان لەدۆزەخ.

ئەوەتا دەربارەی پاداشت و سزا لەدواڕۆژ لەسەر کردەوەکانی مرۆڤ دەڵێت: (لا يتصور في حقهم إلاّ العدم أو الوجود في العذاب، والوجود – ولو في جهنم – مرحمةٌ وخيرٌ بالنسبة الي العدم إن تأملت في وجدانك؛ اذ العدم شر محض، حتي ان العدم مرجع كل المصائب والمعاصي ان تفكرت في تحليلها. واما الوجود فخير محض فليكن في جهنم([إشارات الإعجاز، ص٨٥]، بەم پێیە نورسی پێیوایە مرۆڤ لەژیانی دونیایدا باشترە بۆی کە باوەڕدارێکی گوناهکاربێت نەك بێباوەڕێکی تاوانکار، چونکە مرۆڤی باوەڕدار ئەگەر بۆ وەرگرتنی سزای خراپەو سەرپێچیەکانی سزای دۆزەخ بچێژێت بەڵام لەپاشان کارە باشەکانی دەبنەهۆی کۆتاییهێنان بەمانەوەی لە دۆزەخ و ڕزگاربوونی لەسزای هەمیشەیی، لەگەڵ ئەمەشدا مەسەلەی ژیانی هەمیشەیی دوارۆژ کە کردگاری بوونەوەر بەخشیوەتی بە مرۆڤ گەورەترین بەڵگەی ڕێزلێنان‌و پێگەی بەرزیەتی لای بەدیهێنەری، بەپێچەوانەوە باوەڕبوون بە (عدم) لەناوچوونی ئەبەدیی مرۆڤ دوای ژیانی دونیا گەورەترین تاوان‌و بێڕێزییە بەرانبەر ئەم کائینە گەورەیە کە بێگومان سزاکەشی دەبێت بەهەندی تاوانەکە گەورەو هەمیشەیی بێت.

# بزەی سەرلێو

ابراهيم برهان

(ملا زوبێر شێخ بزێنی) برایێك وناسیاو خزمێکی خۆمان بوو، تا بڵێی مرۆڤێکی لەخواترس و ڕەوشت بەرزبوو کەوا ئێستا لە ژیاندا نەماوە خوای گەورە گۆڕەکەی پڕ لەنور بکات، خودی خۆی بۆی گێڕامەوە و تەنانەت مافی بڵاو کردنەوەشی پێدام، ”ناوبراو“ دووکوڕی هەبوو یەکێکان ناوی(زیاد)، ئەویتریان ناوی (عیماد) بوو، جا باوکیان هەرکاتێك دەستی لەخواردن هەڵدەگرت وەکو نەریتێکی ڕۆژانەی خۆی‌و لەپێناو جێبەجێکردنی فەرمایشتێکی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەربێت) دەیوت (الحمدلله) سوپاس بۆ تۆ خوایە گیان لەکەرەمت بە زیاد بێ، ڕۆژێك کورە بچوکەکەی کە ناوی (عماد) بوو بەگریان چووە لای دایکی وتی: دایە گیان پێم ناڵێی بۆچی هەمووجار باوکم لەدوای نان خواردن ئەڵی: بەزیاد بێ ناڵێ بەعیماد بێ.

# پێشەنگ

د.هەڵگوردفتح الله احمد
پسپۆڕی پێشکەوتووی هەناو

پێغەمبەری خوا پێشەنگمانە لە ژیانی ڕۆژانە (زۆر کەس بە قسە وادەڵێن).

ساڵی هەشتی کۆچی دوایی گەڕانەوەیان لە تبوك، بەرهەمی خورمای شاری مەدینە کەمی کرد چونکە ئەوان لە هاویندا ڕۆیشتن، دوایی هەژاری بڵاوبوویەوە، ئەو ساڵە خواردن کەم بوو. جارێکی تریش پێش ئەوە لەکاتی شەری خەندەق خواردن کەمی کردبوو.

دایکمان عایشە (رەزای خوای لێبێ) دەفەرمووێت: سێ جار مانگی یەك شەوە هاتەوە لە ماڵی محمد هەرگیز ئاگر هەڵنەکرا تەنها دوو ڕەشەکەمان دەخوراد (خورما وئاو).

لەکاتێکدا ابوبکر صدیق (رەزای خوای لێ بێ) لە کاتی کۆچکردن گشت ماڵی خۆی بەخشیە پێغەمبەری خوا، دیسان هەر هەموو ماڵی خۆی هێنایە خزمەت پێغەمبەری خوا بەخشیە لەشکری (جیش العسرة) وە هەندێ جار ١٠٠ ماڵە هەژاری موسڵمان لای ابوبکر صدیق (رەزای خوای لێ بێ) یارمەتی وەردەگرت.

عثمان کوری عفان (رەزای خوای لێ بێ) ١٠٠ وشتری بەخشیە لەشکری (جیش العسرة)، بەردەوام بە سەر و ماڵ لە خزمەت پێغەمبەری خوا دابوو.

عبدالرحمن کوری عوف (رەزای خوای لێ بێ) زۆر دەوڵەمەند بوو ئەمیش بەردەوام بە سەر و ماڵ لە خزمەت پێغەمبەری خوا دابوو.

کەچی پێغەمبەری خوا خۆی برسی دەکرد دەیەویست لەناو هاوەڵانی لەگەڵ واندا بەبرسیەتی بژیت، لەلایەنی کۆمەڵایەتی ئاگاداربوون لە سکی برسی زۆر گرینگە.

لەلایەنی تەندروستی زۆر گرنگە مرۆڤ ناوە ناوە خۆی برسی بکات خواردنی کەم بخوات، خورماو ئاو نرخی خۆراکی تەواوە هەموو پێداویستیەکی لەشی مرۆڤ دابیندەکات، کە ئاگر نەکراوەتەوە ئەوە سوودی بۆ ئێمە ئەوەیە تابکرێت شتی نەکوڵاو بخۆین چونکە شتی سروشتی فرێش نرخی خۆراکی بەرزترە.

لە بەریتانیا پرفیسۆر (مایکل مۆزلی) دەیان توێژینەوەی زانستی کردوە بۆی دەرکەوتووە لەشی مرۆڤ ناوەناوە پێویستی بە برسی کردن هەیە، پرسیاری لەوانە کردووە کە زۆر بەتەمەنن وە ئەوانەی بەشداری ماراسۆنی ساڵانەی لەندەن دەکەن کە بەشێکی باشیان بە تەمەنن، بەگشتی ئەوان خواردنی خاو فرێش دەخۆن وە خۆشیان برسی دەکەن. لە وتارێکی دا لە ئەنترنێت بەناونیشانی محمدی دەژیم پرفیسۆر (مایکل مۆزلی) دەڵێ هەفتانە دووشەممە و پێنج شەممە خواردن ناخۆم.

خوای گەورە دەفەرمووێت (كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَن يَحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى) ٨١ طه

بخۆن لەو خواردنە پاکانەی ڕۆژیمان داون و سنور مەبەزێنن تیایاندا.

# هەنگاوەکانی بڕیاردانی دروست

ئاسۆس ئەنوەر سلێمان

بڕیاردان لایەنێکی گرنگی ژیانی مرۆڤی پێکهێناوە و لەرەهەندی جۆراوجۆرەوە دەبێت کاری بۆ بکرێت، بەشێوەیەك مرۆڤ نابێت بڕیارەکانی ژیانی وەك کارێکی بێ بایەخ سەیربکات و هەرەمەکیو بەبێ بیرکردنەوەو پلان بڕیار لەسەر شتەکان بدات، بەتایبەت شتانێك کە چارەنووسسازن لەژیانیداو ئاراستەی ژیانی مرۆڤەکان دیاری دەکەنو کاریگەریان لەسەر کەسایەتی جۆری خۆبەڕێوەبردنو هەڵکردن لەگەڵ دەوروبەر و کۆمەڵگەدا دەبێت، بۆ ئەو مەبەستەو لەپێناوی ئەوەی کە ئێمە بتوانین بڕیارێکی تەندروست و گونجاو لەسەر شتەکان بدەین، پێویستە ئەم هەنگاوانەی خوارەوە پەیرەو بکەین:

لەوکاتەدا بڕیاری چارەنووس ساز مەدە کەوا تۆ لەژێر کاریگەری دڵەڕاوکێ و تورەیی دایت، یاخود لەژێر کاریگەری کەسێکدا بیت کە جێگەی متمانە نییە، بۆیە لە دۆخێکی وادا پێویستە بڕیاردانەکەت بۆ کاتێکی تر دوابخەیت و باشتر بیربکەیتەوەو خۆت ئامادە بکەیت.

پێویستە لە بڕیارداني خۆتدا هەماهەنگی دروست بکەیت لەنێوان "هزر و عاتیفە"، چونکە نابێت بڕیارەکەت تەنها لەسەر بنەمای لۆجیك و عەقڵ بنیادبنرێت بەبێ ڕەچاوکردنی عاتیفە، وەك چۆن پێچەوانەکەشی دروستە.

گوێ لەو دەنگە بگرە کە لەناخی خۆتەوە سەرچاوەی گرتووە بەمەرجێك تۆ لەکاتێکی ئارام دابیت و نەکەوتبێتیە ژێر هیچ کاریگەرییەك.

لە ڕەهەندی جۆراوجۆرەوە بڕوانە بڕیارەکەت، وە چەندین پرسیاری جۆراوجۆر لەخۆت بکە بۆ ئەوەی وەڵامت بۆ دروست بێت و ببێتە کارئاسانیو بەرچاوڕوونی بەر لەوەی بڕیار بدەیت.

ئەزموونی مرۆیی خۆت فەرامۆش مەکەو سوودی لێوەربگرە، واتە سەیری ڕابردووی خۆت و ئەو شارەزاییانە بکە لە هەڵسوکەوت و ئەزموونەکانی پێشووی ژیانی خۆتدا بەدەستت هێناون، چونکە لەبەرچاوگرتنی ئەوان دەتوانی لە هەندێك هەڵەو کەموکوڕی خۆت بەدوور بگریت و بەپلانێکی باشتر لەجاران بڕیار بدەیت.

هەموو هەڵبژاردنەکان لەبەرچاو بگرە، بەجۆرێك بۆ هەر بڕیارێك کە دەی دەیت لەئەگەری هەر کۆسپ و تەگەرەیەك، یان هەر گۆڕانکارییەك بەدیلت هەبێت.

کات بەگرنگ تەماشابکەو ئەوە بزانە بڕیارێك کە بۆ ئەمڕۆ گونجاوە و سوودی هەیە مەرج نییە گونجاوبێت بۆ کاتێکی دیکە و سوودبەخش بێت.

پێشبینی بەدیهاتنی باشترینو خراپترین ئەنجام بۆ بڕیارەکەت بکە، وە بزانە ئایا تۆ دەتوانی بەرگەی ئەو خراپترینە بگریت کە گریمانەت بۆی کردووە، هاوکات ئایا خواستەکەت هاوتەریبە لەگەڵ ئەو باشترینەی کە پێشبینیت کردووە.

بڕیارەکەت لەگەڵ یەکێك لەو نزیکانەی خۆت کە متمانەی پێدەکەیت تاوتوێ و گفتوگۆ بکە، چونکە ڕەنگە ئەو هاوڕێیەت ئاگادارت بکاتەوە یان شتێکت بیربخاتەوە، بەتایبەت پێویستە ئەو کەسەی کە پرس و ڕاوێژی پێدەکەین شارەزاو خاوەن ئەزموون بێت لەو بوارەی کە تۆ پێویستت پێیەتی، هاوکات جێگەی متمانەی تۆ بێت و بەسوودی تۆ قسە بکات و ڕاستگۆبێت.

لەکاتی هەر بڕیارێکدا دەرگایەکی پاشەکشە بەکراوەیی بەجێ بهێڵە، چونکە ڕەنگە لەسەرووبەندی بڕیارەکەتدا هەندێك شتت بۆ دەربکەوێت و بڕیارەکەت پێبگۆڕێت.

متمانە بە بڕیارەکەی خۆت بکەو ڕێزی بگرە، هەرئەوەش وادەکات دەوروبەر ڕێز لە بڕیارەکەت بگرن، بەجۆرێك پابەندبوون بەبڕیارەکانی کە دەیدەین وا دەکات هەم خۆمان هەم دەوروبەر بە متمانەیەکی پتەوتر بڕواننە بڕیارەکەو پابەندی بن.

لە سۆنگەی ئەو خاڵانەی سەرەوەدا، ئەوە دەڵێین: بڕیاردان کارێکی فرە ڕەهەندەو پێویستی بە بیرکردنەوەو تەنانەت هەندێکجار ڕاوێژکردنیش هەیە، ئێمە نابێت بەبێ بوونی زانیاریو شارەزایی بڕیار بدەینو بڕیارەکانیشمان لەئاستی توانستی خۆمان بێت و تێیدا ڕەچاوی هەموو بەها کۆمەڵایەتییەکان کرابێت و کاری نەرێنی لەسەر هیچ کەسێك نەبێت، نارەحەتیو کۆسپ و لەمپەر بۆ هیچ کەس و کارێکی باش و سوودمەندی کۆمەڵگە دروست نەکات.

# (و كان ابوهما صالحا) و بەسەرهاتێکی ڕاستەقینە

**نوسینی: إسماعیل عبدالرحمن پیرداودی (مامۆستای زانکۆ)**

دەگێڕنەوە پێغەمبەرێك (عليه السلام) لەگەڵ پیاو چاکێکدا بەلای گوندێکدا تێدەپەڕن، داوای خواردن لەخەڵکی ئەو گوندە دەکەن، بەڵام خەڵکەکە خواردنیان پێنادەن، دوای ئەوە هەر لەناو ئەو گوندە دێوارێکی لێرو لەوێریان بینی کەخەریك بوو بڕووخێت، پیاوە صالحەکە گۆتیە پێغەمبەرەکە (عليه السلام): «بادیوارەکە سەرلەنوێ دروستبکەینەوە!» بۆیە کەوتنە دروستکردنەوەی دیوار و قوڕکاری. دوای ئەوە، پێغەمبەرەکە (عليه السلام) پێیووت: «باشە بۆچی لەبڕی ئەم کارە حەقی دیوار دروستکردنەت وەرنەگرت؟!» لەوەڵامدا پیاوە چاکەکە هۆکاری ئەمەی بۆ ڕوونکردەوە بەوەی کە ئەو دیوارە هی دوو منداڵی بێ باوك بوو، لەژێر ئەو دیوارە خەزێنەیەك هەبوو، بەڵام باوکی(یاخود باپیرانی) ئەو دوو منداڵە بێ باوکە پیاو چاکبوونە. بۆیە خودای گەورە مەبەستی بووە (بێگومان لەبەر خاتری صالحاتیو پیاوچاکی باوکیان یاخود باپیریان) ئەو دوو منداڵە بێ باوکە کاتێك گەورە بوون بچن ئەو خەزێنەیە بۆخۆیان دەربهێنن.

جا ئێستا ئەی خوێنەری بەڕێز لەوانەیە بڵێی: "من ئەم چیرۆکە دەزانم، پێغەمبەرەکە ناوی موسا یە (عليه السلام)، و هەروەها پیاو چاکەکەش ناوی خدرە (عليه السلام) کە لەکوردەواوری خۆمان هەندەك پێیدەلێن خدری زیندە، کەچیرۆکەیان لەقورئانی پیرۆزدا لە سورەتی (الکهف) دا خودای گەورە لۆمان دەگێرێتەوە، هەموو ڕۆژانی هەینی دەیخوێنینەوە!" ڕاستە، وایە، ئەوەی من لێرە مەبەستمە بۆتی باسبکەم بەسەرهاتێکی راستەقینەیە کەبەسەر خودی خۆم (نوسەر) دا هاتووە لەساڵی ٢٠١٤ دا کاتێك لەگەڵ برایەکم بەمەستی چارەسەری پزیشکی چووم بۆشاری (پەکین)ی پایتەختی وڵاتی (چین). جائێمەی خەڵکی کوردستانی عێراق شارەزای خواردنی ئەوان نیین، بۆیە خەممان زۆر لەبەر

بوو بۆ خواردنی پاك و حەلال، بۆیە زۆر بەزەحمەت خواردنمان دەخوارد، تەنانەت چینیەکانیش هەستیان بەمە کردبوو، بۆیە ڕۆژێکیان یەکێکیان ووتی: برادەرێکی موسوڵمان هەیە لەوانە بەیانی بێت بۆ ئێرە و داوای خواردنێك بکەن بابۆتان بهێنێ!" ئێمەش ووتمان: "با ماسیمان بۆ بهێنێ!" سەرتان نەێشێنم کاتێك هات، بینیمان کورە گەنجێکە، ناوی (موحەممەد)ە، ئەوان بەزمانی چینی دەیانووت "مهمەد" ماسی یەکی گەورە و چەند کولێرەیەکی جوانی بۆ هێنا بووین، کە بەزمانی چینی پێیانەدووت: "نان" وەکو نانی خۆمان.

مهمەد و برا نەخۆشەکەم (٢٠١٤)

موسوڵمانانی ئەو شارە هێنا بوو، سەیر لەوە دابوو کاتێك پێم ووت» پێم بڵێ تێچوونی ئەو خواردنە چەندە؟» لەلام سەیر بوو، کاتێك ووتی: «هیچ ناکات!» من دەزانم خواردنی ئا لەچەشنە بەهاکەی زۆرە، چونکە لەهەمان شار ئەو خواردنەمان خواردبوو کە نرخەکەی نزیکەی ١٠٠٠٠٠ سەدهەزار دیناری عێراقی بوو، بەوەرگێڕە چینیەکەی ووت: «با هیچ خۆیان ماندوو نەکەن من پارەیان لێوەرناگرمەوە، ئەوان داوەتی منن!» من زۆر لام سەیر بوو، چونکە دەزانم بەپێی ئەزموونو کاری تەرجومانی خۆم لەگەڵ (چینی)یان کە گەڵێکی دەست نووقاو و دەستگرن بەپارەی خۆیان، بۆیە جەختمکردەوە: «دەبێت وەریبگریتەوە، سوپاست دەکەین!» مهمەد دووباتیکردەوە: «نابێت، ئێوە مێوانی منن!» ناچار ووتم:» چۆن؟، بۆچی؟!» مهمەد ووتی: «کاکە خۆتان ماندوو مەکەن، من پارەتان لێوەرناگرمەوە، هۆکارەکەشی لەبەر ئەوەیە کە زانیومەوە ئێوە عێراقین!» منیش بەسەر سوڕمانەوە، پێمووت: ئینجا چییە، عێراقیین!» پێووتم: کاکە، ئێمە قەرزاری عێراقیانین!» بەسەر سوڕمانەوە ووتم: قەرزاری ئێمەی عێراقیین؟! بۆچی؟! ووتی: «کاکە، باب و باپیرانی ئێمە پێیان ووتووین کە چەند کەسێکی عێراقی پێشی نزیکەی هەزارو چەند سەد ساڵێك ئاینی ئیسلامی پیرۆزیان گەیاندۆتە ووڵاتی چینی ئێمە، بەتایبەتی تر شاری پەکین، تەنانەت قەبری پیرۆزی ئەو کەسەعێراقیانە ئێستاش شوێنیان دیارە و خەڵکی موسڵمانی ئەم شارە ڕێزیان لێدەگرن!» من کاتێك ئەمەم بیست، خۆم بۆ نەگیراو، دەستم کرد بەگریان، گریانێك کە ئەوجارە ئەوانەی لەوێ بوون سەریان سوڕما! بەمنیان گووت: «بۆچی وا دەگری؟! ووتم: لێمبگەڕێن، بابگریم!» ووتیان: بۆچی؟!» بە هەنسکەکەووەوە، ووتم: «بۆ مێژووە پاکەکەی ئەم ئیسلامە دەگریم، ئەو کەسایەتیە عێراقیانەی کە ئاینی پیرۆزی ئیسلامیان گەیاندە ئێرە پیاوی ئاوا چاك و پاك بوون، کە ئێوەی نەوەی زیاتر لەسەد و چواردە سەدەی دواتر ڕێزیان دەگرن، بەڵام بەداخەوە بەناو موسڵمانی عێراقی ئەمڕۆ بە ناوی بەدبەدی وەکو تیرۆر...تد، ناسراون، پیاوی موسوڵمانی عێراقی پێشتر لەعێراقەوە هاتۆتە ئێرە و بەئاکاری جوانی خەڵکی چینی کردۆتە موسوڵمانو لەو وڵاتە ماوەتەوە و بانگەوازی خەڵکی کردووە بۆ ئەم ئاینەپاکە!» جا بۆیە من دەڵێم زۆر زۆر بەداخەوە بۆ ئەم ئیسلامە کەوا غەریب و نامۆ بووە، ئاینی ئاشتیو تەباییو خۆشگوزەرانی، تد، بەڵام ئەمڕۆ وای بەسەر هاتووە! جا ئەی خوێنەری بەڕێز بەلای منەوە ئەمە ڕوداوێکی زۆر سەرنج ڕاکێش و کاریگەر بوو،من دەڵێم: بەهۆی پاکیو دڵسۆزی لەبانگەوازی گەیاندنی ئاینی ڕاستەقینەی ئیسلام و بەرەکەتی ئەو باپیرە عێراقیانەی خۆمانەوە ئێمەی غەریبە لە دوورە وڵاتی خۆمان (هاوشێوەی ئەو منداڵە بێ باوکانەی کە لەسەرەوە ئاماژەمان پێیدا)، خودای گەورە ئەو ماسیو نانەی بەخۆڕایی کرد بە قسمەتی ئێمە.

**ووتی: «کاکە، باب و باپیرانی ئێمە پێیان ووتووین کە چەند کەسێکی عێراقی پێشی نزیکەی هەزارو چەند سەد ساڵێك ئاینی ئیسلامی پیرۆزیان گەیاندۆتە ووڵاتی چینی ئێمە.**

دیار بەکر

# ئافرەتان‌و کاڵای ڕەوشت

ڕەوشت: بریتی‌یە لە کۆمەڵێك چەمکی پڕ بایەخ کە بە بنەمایەکی گرنگ دادەنرێت لە کایەی پێکەوە کران‌و جەم بوونەوەی مرۆڤەکان لە دەوری یەکدی لە ژیانداو گرێدانی هێڵە تایبەتی‌و گشتی‌یەکانی کۆمەڵگە، هەروەها ئامراز گەلێك کە بەهۆیانەوە مرۆڤ دەتوانێت ببێتە خاوەنی پێگەی تایبەتی خۆی‌و یەکێك لە درەوشاوەترین‌وکاریگەرترینی کەسایەتی یەکان لەو ژینگە کۆمەڵایەتی یەی تیایدا دەژی، چونکە ڕەوشت بەرزی کۆمەڵێك تایبەتمەندی سەرنج ڕاکێش دەبەخشێتە خاوەنەکەی یاخود ئەو مرۆڤەی خۆی بەم کاڵا گرنگە دەڕازێنێتەوە لەوانە (جێگیری دەروونی، متمانە بەخۆبوون، بەهێزی کەسایەتی...هتد) بێگومان هەریەك لەم تایبەتمەندی یانەش دواجار دەبنە فاکتەر بۆ سەرکەوتنی مرۆڤەکان‌و گەیشتنیان بە ئامانج و خولیا جۆراوجۆرەکان.

هەڵبەت ڕەوشت بەرزی ئەرکێکی سەرەکی هەموو مرۆڤێکە کە بیکاتە ناسنامە و ناونیشانی خۆی بەبێ جیاوازی ڕەگەزیی لە نێوان (پیاوان‌و ئافرەتان) دا، بەڵام لێرەدا ئێمە باس لە توێژی ئافرەتان‌و چەمکی ڕەوشت دەکەین‌و دەمانەوێت بزانین پەیوەندی نێوانیان دەبێت لە چی ئاستێکدابێت.

ئافرەت لە کۆمەڵگەدا توێژێکی سەرەکی‌و گرنگە، هەربۆیە پێویستە بەگشتی ئافرەتان بایەخی زۆر تایبەت بدەن بەم پرسە گرنگە و پێشەنگ بن لە ڕەوشت بەرزیداو کاڵای بالایان بێت بۆ هەمیشە، چونکە گرنگی پێدانی توێژی ئافرەتان بەم بابەتە ئەرزشی تایبەت و واتاداری خۆی هەیە تا ئەو ڕادەیەی دەتوانین بڵێین سیمای گشتی خێزانەکان یاخود تەنانەت کۆمەڵگاکانیش پەیوەستە بە ڕەوشت بەرزی ئافرەتانیانەوە، لەبەرئەوەی هەرخێزان یاخود هەر کۆمەڵگەیەك ئافرەتانی ڕەوشت ناسنامەکەی بێت، بە دڵنیایی یەوە ئەو خێزان‌و کۆمەڵە لێوان لێو دەبن لە بەختەوەری لە هەمانکاتدا ئەو کۆمەڵگەیە دەبێتە سەرچاوەی بەرهەمهێنانی مرۆڤی پاك و بەرهەمدار و خزمەتکار و دڵسۆز، ئەمەش دواجار هۆکارن بۆ پێشکەوتن لە سەرجەم بوارەکاندا، بە پێچەوانەوە هەرکات ئافرەتان دوور بوون لە بەها بەرزەکانی ڕەوشت و وازیان لە فیترەتی پاکی مرۆڤ بوون هێناو حەزەکانیان کردە پێشەنگ و چاوساخی خۆیان دەبینین ئەو کومەڵگەیە جەم دەبێت لە مرۆڤانێکی شکست خواردوو نامۆ و داڕووخاو لە ڕووی جەستەیی‌و دەروونی یەوە بێگومان ئەم وێنەشمان لە بەردەستایە و بە ئاشکرا هەستی پێدەکەین، بۆ نمونە ئەگەر بە وردی بڕوانینە کۆمەڵگە ڕۆژئاوایی یەکان دەبینین ئەم کۆمەڵگایانە سەرەڕای پێشکەوتنیان لە ڕووی ئابووری‌و تەکنەلۆژیاو ئەو بوارانەی خزمەت بە لایەنی ماددی مرۆڤایەتی دەکەن، لە هەمانکاتدا گیرۆدەی دەیان گرفتی کۆمەڵایەتی‌و دەروونی‌و توندوتیژی جەستەی‌و دەستدرێژی بوونەتەوە بەجۆرێك سەرجەم پێشکەوتنەکانیشان خستۆتەکار بۆ سارێژی ئەو برینە قوڵانە بەڵام نەیانتوانیوە چارەسەرێکی بنەڕەتییان بۆ بدۆزنەوە هۆکاری سەرەکی هەموو ئەم ناسۆرییانەش بێگومان پشتگوێ خستنی ڕەوشت‌و بەها بەرزە مرۆیی یەکانە لای تاك و پێدانی بەناو ئازادی یەکە بە مرۆڤ کە هیچ سنورێکی بۆ خۆشەویستی‌و دڵسۆزی‌و بەزەیی لە نێوان تاکەکاندا نەهێشتۆتەوە لەو کۆمەڵگایانەدا.

کەواتە دەگەینە ئەو ڕاستی یەی کە ڕەوشت بەرزی‌و توێژی ئافرەتان دوانەیەکی لێك دانەبڕاون‌و ئەستەمە ئافرەتان بەبێ پۆشینی ئەم کاڵا بەنرخ و گرنگە بتوانێت دوور لە ئاستەنگ بە نێو کایە جیاوازەکاندا گوزەر بکات، هەر لەبەر گرنگی ئەم پرسەش دەبینین خودای پەروەردگار لە دەیان ئایەتی پیرۆز باس لە ڕەهەندە جیاوازەکانی ڕەوشت دەکات وەك (پاراستنی چاو لە ئاست بێگانەکان، ئەمانەت پارێزی، داوێن پاکی، هتد...) وە تەنانەت ڕەوشت بەرزی مرۆڤ وابەستە دەکاتەوە بە ئیمانەوە، لە لایەکی دیکەوە بەشێك لە هۆکار یاخود حیکمەتی ڕەوانەکردنی پێغەمبەران لەلایەن پەروەردگارەوە بریتی یە لە بەئاگا هێنانەوەی مرۆڤ لە ئەنجامدانی خراپەکاری‌و هاندانی لەسەر ڕوشت بەرزی، لەم سۆنگەیەشەوە پێغەمبەری خودا (د.خ) دەفەرموێت (انما بعثت لاتمم مکارم الاخلاق) بەواتای من هاتووم بۆ تەواوکردنی ڕەوشت یاخود ئاکارە بەرزەکان

لەکۆتاییدا: ڕوشت بەرزی جوانترین سیماو بەرزترین شکۆ دەبەخشێتە مرۆڤ بەگشتی‌و ئافرەت بە تایبەت لە دونیادا ئەگەر ئەم پرسە بکەنە خەمی خۆیان، بە پێچەوانەشەوە ئەو کەسانەی خۆیانی لێ بەدوور دەگرن بێ شك دۆڕان‌و پەراوێزخستن زیانمەندی دونیاو دوارۆژ بەشیانە.

# شێوازی سەرکردایەتی کردنی گۆڕانکاری
# لە فەرهەنگی دامەزراوەکان

ناصح برزنجی

تەواوی دامەزراوەکان بۆ گەیشتن بە ئەنجامی باش لە گەشە، رکابەریو سەرکەوتن. بە ئەزمونی چەند دەورەیەکی گۆڕانی فەرهەنگی تێدەپەڕ دەبن، گۆڕان یا باشکردنی فەرهەنگی دامەزراوە یا تیمێك پێویستی بە وردی، بەرپرسیاریەتیو سەقامگیری یە و پێویستە لە سەرەوە بۆ خوارەوە ئەنجام بدرێت. جێگرتنو وەرگرتنی فەرهەنگی پێویست بێ وەرگرتنو بەکاربردنی تەواو لە لایەن تیمی سەرکردایەتی سەرەوەی دامەزراوە چارەنوسێك جگە لە شکستی نابێت.

کاتێك سەرکردەی دامەزراوەیەك هەوڵی ئەوە بێت کە بە روکەش و بە شێوەی هەرەمەکی فەرهەنگی دامەزراوەکەی خۆی بگۆڕێت، سەرکەوتوو نابێت لە دروستکردنی ئەزمونی پێویست بۆ دەربرینو جێگیرکردنی باوەری دروست لە زیهنو ناخی کارمەندەکانی، بە واتایەکی تر بێ باوەڕی فەرهەنگی پێویست هیچ کردارێك ئەنجامی گونجاوی نابێت.

سەرکردەی تیمێك ئەگەر بیەوێت گۆڕانکاری لە فەرهەنگی دامەزراوەکەی خۆی بکات، پێش هەر شتێك پێویستە لە نمایش کردنی هەوڵی ڕاستەقینەی خۆی بۆ گۆڕانکاری بە راستگۆیی مامەڵە بکات. سەرکردەکان پێویستە بۆ دەستگرتن بە سەر لێهاتوویی سەرکردایەتی کردنی گۆڕانکاری لە چوارچێوەی فەرهەنگی دامەزراوە هەنگاوی بوێرانە بنێن کە زوربەی کات هەوادارانیان چاوەڕێی ئەو هەنگاوانەن. تەواوی ئەمانەش پێویستە هاوکات لە گەڵ هەوڵی بەرەو پێش بردنی گۆڕانکاری ئەنجام بدرێت و ئەمەش پێویستی بە هەوڵی بەردەوام و ئاگایانەیە کە ئەم توانایە لە بەر دەستی تەواوی سەرکردەکان دایە لە سەر ئاستی هەموو ئاستەکانی دامەزراوە.

ئەو لێهاتویانەی کە قسەی لە سەر دەکەین بریتین لە:

سەرکردایەتی کردنی گۆڕان لە کردار دا..

پرۆژەکانی گۆڕانکاری فەرهەنگی دامەزراوە شتێك نیە کە تەنها پەیوەست بێت بە بەشی سەرچاوەی مرۆیی یا هەر بەشێکی تری دامەزراوەکە، ئەم پرۆژەیە شێوازێکە

کە لە لایەن سەرکردەوە ئاراستە دەکرێت و پێویستە لە بەرزترین خاڵی دامەزراوە دەست پێ بکات. هەر ئەزمونێك کە سەرکردە بەرهەمی دەهێنێت و شێوازێك کە بەکاری دەهێنێت و هەنگاوێك کە دەینێت یان دەبێتە هۆی بەرگری و بەهێزی کردنی ئەم هەوڵانە یا خود لاوازکردنی، تیمی سەرکردایەتی باڵای دامەزراوە پێویستە چالاکانە ئەم پرۆسەیە بەڕیوە ببات و دڵنیایی دروست بکات، گۆڕانی مەبەست لە پێشەوەی ئەرکە سەرەتاییەکانی تاك تاکی بەڕێوەبەرانی دامەزراوەیە.

هەندێك لە باشترین ئەو لایەنانەی کە سەرکردەکان دەتوانن سودی لێ وەربگرن بریتین لە: جێگیرکردنی بەرپرسیارییەتی لە تەواوی دامەزراوە، پێناسەی ئەنجامی گونجاو بۆ گەیشتن بە گۆڕانکاری فەرهەنگی (هەوڵمان ئەوەیە کە بگەین بە ئەنجام)، ئامادەکردنی لایحەی باوەڕە فەرهەنگییەکانی دامەزراوە (جەخت دەکرێتەوە کە ئەمە تەنها بۆ یەك بەشی دامەزراوە سنوردار نەکرێت)، باسکردنو زانیاری گەیاندن سەبارەت بە بۆ چی دەمانەێ گۆڕانکاری بکەینو چاودێری بەردەوام لە ناو تیمی سەرکردایەتی. کۆنترۆڵی سەرکردەکان بە توانای سەرکردایەتی کردنی گۆڕان، پێویستی فێرکردنو سود وەرگرتن لە ئامرازە جیاوازەکان، دیزاینی هەنگاوەکانو ئاراستەکردنی لە لایەن ئەکتەرەکانی ناوەوە و دەرەوەی دامەزراوە.

## فیدباك و کاردانەوە:

سەرکردایەتی کردن بۆ تیم مانایەکی نیە، لە ماوەی پرۆسەی گۆڕانکاری، ئەندامانی تیم پێش هەر کاتێکی تر، تیمی سەرکردایەتی چاودێری دەکەن، ئەوان سەبارەت بە گۆڕانێك کە ماوەیەکی زۆر چاوەڕوانی بوون، ئومێدەوارن بەڵام لەوانەیە کە چاویان سەبارەت بە شکست هەستیار بێت.

دەرخستنی کاردانەوە سەبارەت بە بەرگری لە باوەڕی فەرهەنگیو ئەنجامی پێویست بە ئەندامانی تیم بۆ سەرکەوتن گرنگە، بەڵام ئەم ڕێگەیە دوو لایەنیە، سەرکردەکانی دامەزراوە پێویستە لە سەرجەم ڕاپۆرتەکان یا هەر کەسێك کە بەرپرسیاریەتی لەم بارەیەوە هەیە دەپرسن (چ فیدباکێکت بۆ ئێمە هەیە؟) سەرکردەکان پێویستە فەرهەنگی بەهێزکردنی شەفافیەت لە دامەزراوە دروست بکەنو هاوکاری گەشە کردنی بن.

هەندێك لە سەرکردەکان لە بیستنی ڕەخنەی دروستکەرنو هەندێکی تر نە، بەڵام وەڵامدانەوە بەم ڕەخنەیە بە ڕەد کردنەوە و نادروست خوێندنەوەی تەنها دەبێتە هۆی شکڵ گرتنی ئەم باوەڕە لە لای کارمەندان کە سەرکردەی دامەزراوە مەیلی بە گۆڕان نیە. ئەمە لە کاتێکدا دروستە کە لە ماوەی گۆڕانی فەرهەنگی دامەزراوە، سەرکردەکان پێویستە یەکەمین کەسانێك بن کە شێوازی بیرکردنەوە و کاری خۆیان بگۆڕن.

کاردانەوەیەك کە باسمان کرد هەمیشە ڕاست یا لە سەر بنەمای واقیعی نابێت بەڵام ئەرکی سەرکردە ئەوەیە کە لە بەرامبەر داوا بکات و بەرامبەری کاردانەوە پیشان بدات. ئەوەی کە بە ئەندامانی تیم پیشان بدرێت کە وتەکانیان گوێی لێ دەگیرێت و لە کاتی پێویست لە کاردانەوە بە وتەکانیان چ هەنگاوێك ئەنجام دەدرێت، گرنگترین هۆی کاردانەوەی سەرکردەکان بە فیدباکی ئەندامانی تیم لە بەرامبەری گۆڕانکارییە.

## هەڵسوکەوتی کاریگەر:

دامەزراوەکان یان تیمی سەرکردایەتی پێویستە بە باشی ئەوە لە بەر چاو بگرن کە هەڵسوکەوت و پەیوەندی هەمیشە بە هۆیەکی سەرەکی ئەژمار دەکرێت تا شوێنێك کە تەنانەت دروشمی (بجوڵێ، بتەقێنە و ئاگاداربکە) لە نێوان هێزە سەربازییەکان دروشمێکی ناسراوە. ژینگەی کاری ئێستا، ژینگەیەکی ئاڵۆزە کە بۆ گونجان لە گەڵ گۆڕانکاری پێویستی بە هەڵسوکەوتی کاریگەرە.

داواکاری فیدباك لە لایەن سەرکردەکانەوە بە تەنها کافی نیە، بەڵکو پێویستە ئەزمونێك لە دامەزراوە بهێننە کایەوە کە تیایدا هاوکاریو هەڵسوکەوتی ئەندامان ڕێکخرا بێت، ئەم ڕوداوە لە خۆیەوە ڕونادات، ئەزمونێك کە لەبارەیەوە قسەمان کرد مایەی دەرخستنی توانای ئەندامانی تیم و ئەوان لە بەرپرسیارییەتی بەرەو پێش بردنی گۆڕانکاری بەشدار دەکات.

گۆڕان ئاسایی لە ڕێگەی جوڵەی دەرونیو دەرەویی جۆراوجۆر دێتە کایەوە، لە گەڵ ئەوەدا لە هەر دوو ڕووەوە دەتوانێت بۆ ئەندامانی تیم ترسناك بێت، بەرەو پێش بردنی ئەم پرۆسەیە دروست کردنی دڵنیاییو چاودێری کردنی بەرپرسیارییەتی سەرکردەی تیمە و ئەگەر بە دروستی ئەنجام بدرێت دەتوانێت کاریگەری بەرچاو لە داهاتی دامەزراوە بە جێ بهێڵێت.

ابراهیم برهان

# با بەربەستەکان نەمان وەستێنن

مرۆڤەکان زۆر زوو خۆیان بیر دەچێتەوە کۆمەڵێك بنەما لە ژیان پەیرەو دەکەن، بەڵام هەمان ئەو کەسە کاتێ دووبارە رووبەرووی هەمان تاقیکردنەوە دەبێتەوە لە بارو دۆخێکی جیاواز تردا، ئەبینین وەکو پێویست نیە، هاورێیەکم کە زۆر خۆشەویستە لەلام لە خوێندنی پەیمانگەدا بە یەکەوە بووینو تا ئێستاش لەیەکتر دانەبڕاوین، لە پەیمانگەدا سەرباری کێشەی کۆمەڵایەتی لەرووی دارایییەوەش لەو پەڕی خراپیدا بوو، سەرەڕای ئەوەش لە ماوەی دوو ساڵی خوێندنیدا توانی بە سەر هەموو کۆسپەکاندا زاڵ بێ، خوای گەورە دەرگای رەحمەتی خۆی بەسەردا کردەوە، بەڵام لە سەرەتای دەسپێکی قەیراندا لە زانکۆیەکی ئەهلی دەیخوێند، زۆری نەمابوو تەواو وەرەی دابەزێت، کەوتبووە ئەو پەڕی بێئومێدییەوە، بەجۆرێك کەسەیرت دەکرد دەتووت ئەوکەسە نیە کە لە پەیمانگا وەکو شاخ رووبەرووی ئاستەنگەکان دەبۆوە کەچی ئێستا خەریکە بروخێ و وەکو بەفر بتوێتەوە، بۆیە لێی نزیك بوومەوە بۆئەوەی بیری بخەمەوە وتم: «خەریکە خۆت بزر دەکەیت ئەو برایەی کە لە زووەوە دەیناسم لە رۆژە سەختەکان بریاری خوێندنیدا کە ئەوکات بە میکرۆسکۆبیش تروسکایییەکی رووناکی بەدی نەدەکرد، بڕوای تەواوی هەبوو فریشتەکانو ماسیەکانی ناو دەریا نزای بۆ دەکەن، هەموو کات هەستی (پاڵپشتیو لەگەڵدابوونی) خوای گەورە دەکرد، هەرواش دەرچوو، توانی بەسەرهەموو ئاستەنگەکانیدا زاڵبێ لە سەرووی هەموویانەوە کاتێ سەیری دەوروبەری خۆی کرد خوای گەورە چ نازو نیعمەتێکی بەسەردا باراندوون، بەڵام ئەمرۆ بەتاقیکردنەوەیەکی زۆر بچوکی قەیرانو نەبوونی موچە برپاریدا خۆی مەحروم بکا لە نزای فریشتەکان بۆ «خوازیارانی زانست» وە هەروەها دەرنەچوونی لە بابەتی (انا عند ظن عبدي بي) پەروەردگارا، خەریکە بیری دەچێ کە ئەوەی رزق و رۆزی دەدا تۆی نەك ئەو، تەماشای بەر پێی دەکات و تەماشای ئاسمان ناکات کەخاڵقەکەی هەستی راگرتووە و خەریکە لێی دەتۆرێ)

لەدوای ئەم قسانە هاورێییەکەم وەکو ئەوەی ئاوێکی ساردی پێدا بکەیت، وردە وردە هاتە سەرخۆ و هەوڵیدا، توانی خۆی بگونجێنی لەگەڵ ئەم دۆخەی کە ئێستا بەرۆکی هەموومانی گرتووە و ئەم ساڵی خوێندنی بەسەرکەوتوویی بەرێبکات.

خوێنەری خۆشەویست لەم رووداوە فێری ئەوە دەبین کە لە هەموو شتێك سەیری رووە ماددیەکە نەکەینو دەبێ باش درك بەوە بکەین لە پشت هەموو کارێك کەسێك هەیە چاودێریمان دەکات و هەمووکاتێك لەگەڵ ئێمەدایە، ئەویش

خوای گەورەیە. ئێمە بەچاوی ماددیەوە سەیری شتەکان دەکەین. بۆنمونە: کەسێك برای زۆری هەبێ.... دەڵێن فلانە کەس پشتی هەیە وە ئەگەر کەسێ هیچ برایەکی نەبێ دەڵێن بەخوای لە غەیری خوا کەسی نیە یان دەڵێن ئەگەر فلانەکەس لێی بقەومێ هیچ ملك و سامانێکی نیە فریای بکەوێ لە غەیری خوای گەورە، ئەوەش نەبوونی متمانەیە بەخوای گەورە، کەچی درك بەوە ناکا بێ ئاگایە لەوەی ئەگەر خودای هەبێ هەموو شتێکی هەیە.

کەواتە دەبێ هەموو کات متمانەمان بەخوای گەورە هەبێ لەدوای ئەمەش دەبێ لەئەنجامدانی هەرکارێك:

یەکەم: هیممەتمان بەرزبێ

دووەم: متمانەمان بە تواناو لیهاتوویی خۆمان هەبێ، بەکردەوە هەنگاوی بۆ بنێین، چونکە بەکردەوە ژیانمان دەگۆڕێ نەك بەقسە، ئاسنیش بەگەرمی سودی هەیە.

سێیەم: بڕوامان بە «پاڵپشتیو لەگەڵدابوونی» خوای گەورە هەبێ.

چوارەم: ئامانجێکی گەورە و بەرزمان هەبێ، ئامانج بەرزی نیشانەی ژیریو کامڵبوونی خاوەنەکەیەتی.

پێنجەم: ویست و ئیرادەیەکی بە هێزمان هەبێ، هەروەك (سیبلیۆس) لە وتەیەکی جوانیدا دەڵێ: بۆ گەیشتن بە لوتکەی چیا پێش هەڵگرتنی هەر کەرەسەیەك ئیرادەی خۆت بخەرە ناو کۆڵەپشتیەکەت، چونکە ئیرادە هێزی یەکلاکەرەوەیە بۆ هەر کارێك کە بمانەوێ ئەنجامی بدەین، ڕەنگە بمانکاتە ئەوکەسەی کە خۆمان لە هزری خۆمان وێنەمان بۆ کێشاوە.

کە واتە خوێنەری خۆشەویست بیرت نەچێ هەموو ئەو کەسانەی کە لە رابردوو لە ئێستادا سەرکەوتوبون لەم سێ خاڵەدا هاوبەش بوون

١. بەرەنگاربونەوە لەبەردەم ئەم بارودۆخە سەختە کۆمەڵایەتیو ئابوریەی ڕووبەڕوویان بۆتەوە، هەتا ئەگەر گەیشتبێتە کەم وکوڕی جەستەش.

٢. بەهای زانستیان زانیوە

٣. لە سایەی شەونخونیو ووره بەرزیەکەیان توانیان هەموو دونیا ڕووناك بکەنەوە.

لەکۆتاییدا ووتەکیی جوانی (ستیف جۆب) ستان بیر دەخەمەوە کەدەڵێ: بەجۆرێك بژی، بەجۆرێك چاکە بکە بەجۆرێك خەڵکت خۆشبوێت، بەجۆرێك ببەخشە، کەمردی هەرچی بەلای گۆڕەکەتدا تێپەڕبوو بڵێ ئا ئەمە نەدەبوایە زوو بمرێت.

## مـــــوناجـــــــات

سەعادەت سارمەیی

دەمــێــکــە ئــاتــەشــی گــونــاه روخــســارمــی ســوتــانــدووە
ڕەنــگــی بــووە بــە شــەوە زەنــگ ڕۆنــاکــی پــچــڕانــدووە
لافــاوی جــودایــت دەمــبــا بــۆ کــەنــاری فــەنــابــوون
نــاڵــەو گــریــەو زارم زەوی و،ئــاســمــانــی هــەژانــدووە
لــێــی ســەنــدووم خــۆشــی وئــاســودەیــی ئــەو بــەحــری گــونــاهـ
ئــای لــە چــیــزی پــەرســتــشــت خــالــیــم گــیــانــم بــە ئــاهـ
خــوا نــزا خــویــنــم کــەشــتــی رەحــمــەتــت بــگــاتــە فــریــام
نــاخــی تــاریــکــم رونــاکــکــەوە، روناکــتــر لــەم مــاهـ
بــا خــۆم تــەژیــلــە کــەم بــە لــە زەتــیــکــی کــڕنــوشــەوە
لاپــەڕەی تــەمــەنــی مــن بــســرە لــە هەرچــی خــەوشــەوە
مــلــوانــکــەی مــرواریــم ئــاویــتــەی جــوانــیــت کــە ئــەی خــودا
ســا لــە یــادی خــوت بــێ ئــاگــام مــەکــە لــە خــەویــشــەوە

# خۆت بدۆزەرەوە

عبدالله مسعود گەرەوەیی

له ناوەندی جەنجاڵی ژیانەوە كە دەورەدراوە بەكۆمەڵە شتانێك هەر لەلاوازی ئیمانو بیرو باوەڕ و كێشە كۆمەڵایەتیەكانەوە بیگرە تا وەكو دەگاتە ئەم قات وقڕیو قەیرانەی زۆر بەی خەڵكی ئەم هەرێمەی گرتۆتەوە، بێگومان ئەم شتانە ئەوەندە سەر ئەخەنە سەر مرۆڤ كە زۆر جار كۆمەڵە شتانێك دەلێت ودەیكات كە خۆی نازانێ واتای چی یە؟ ئەسڵەن بۆ وای كرد؟ بۆ وای ووت؟، واتە مرۆڤەكە خۆی لێ وون ئەبێ وخۆی لەبیر ئەكا كە بۆچی لە پێناو چی ئەژی لەم دنیایە؟ كۆڵێ لەگوناه و تاوانی بەشان داداوە!، نازانێ روو لە كوێ بكات بۆ ئەوەی دەردەدڵی خۆی لا باس بكات؟خەمبارە؟! قەلەقە؟!، چونكە هەموو ئەو شتانە وەكو گەردەلول ورەشەبا وان كە ئاراستەی كەشتی هیواو ئامانجی مرۆڤەكە بەرەو نادیاری دەبەن، سەرەڕای هەموو ئەمانەش ڕەنگە سەیری حال وباری كەسێكی نزیكی خۆی یان دووری خۆی بكات كە لەو پەری شادوومانی دایە خاوەن ئامانجە لە ژیان بە هیواوە ئەژی هەنگاو ئەنێ، خاوەن ئیمانێكی تۆكمە و خێزانێكی بەختەوەرە.ڕەنگە بلێی ئەو بۆ ئاواو من بۆ ئاوا؟ دنیایەك لەگلەیی، ئێمە بڕوامان بەوە هەیە كە خوای گەورە ژیانی دابەش كردووە لە نێوانی بەندەكانی خۆی، بەڵام هەرگیز ئەمەت بیر نەچێ كە تۆ بە ئازادی ڕێچكەی ژیانی خۆت هەڵدەبژێری، جا ڕەنگە تۆ لەسەر ڕێگایەك بیت كە دەرئەنجامەكەی وونە، ڕەنگە بلێی دوای هەموو ئەمانە چارەسەر چی یە؟ منیش ئەڵێم (خۆت بدۆزەوە)، چۆن؟، تاكۆتایی لەگەڵم بە:

دوو تایبەتمەندی لە مرۆڤ دا هەن پێویستە بیان زانین كە ئەوانیش:

١- هەموو مرۆڤێك هەڵە ئەكات: كە ئەمە یەكێك لە خاڵە

جیاکەرەوەکانی مرۆڤ لەگەڵ فریشتە هەروەك پێغەمبەری ئازیزمان (ﷺ) دەفەرمووێ: (هەموو مرۆڤێك و بەنی ئادەمێك هەڵە ئەكات، باشترینی هەڵەكارانیش تەوبەكارانن) (الترمذی).

٢- هەموو مرۆڤێك شت لە بیر ئەكات: كاتێك سەیری ئەسلی ووشەی (الإنسان) دەكەین لە زمانەوانی عەرەبیدا دەبینین یەكێك لە ماناكانی هەروەكو (ابن عباس) (رضی الله عنهما) دەفەرمووێ لە (النسیان)ەوە وەرگیراوە واتە (ئەو كەسەیە كە بەڵێنی بەخوای خۆی دا بەلاَم لەبیری كرد) (تفسیر عبد الرزاق).

ئەم دوو تایبەتمەندیەت هەردەم لە بەر چاوان بێت و لەگەڵم وەرە بچین بەرەو كلیلی خۆ دۆزینەوە كە بریتیە لەوەی ببیتە خاوەنی نەفسێك كە خوای گەورە سوێندی پێخواردووە لە قورئانەكەی (سورە القیامة) (الایة- ٢) كە ئەفەرمووێ: (وە سوێند دەخۆم بە نەفسی سەر زەنشتكار= اللوامە)، كەبریتیە لەو نەفسەی گفتوگۆ لەگەڵ خۆیدا بكات، بەخۆیدا بچێتەوە، لێپێچینەوە لەگەڵ خۆیدا بكات و خۆی هەڵبسەنگێنی بە جۆرێك سەرزەنشتی خۆی بكا لەسەر لایەنە خراپەكانی، بۆ ئەمەت كرد؟ بۆ ئەمەت ووت؟.. هتد، وە دووبارەیان نەكاتەوە، وە برەو بدا بە لایەنە چاكەكانیو بەردەوام بێ لەسەریان.بێگومان هەموو ئەمانەش بە بەكارهێنانی هێزی دەروونی خۆت دەبێ، كە بریتیە لەوەی هەست بكەی كە تۆ دوو كەسی: كەسێكیان بكەری كارەكانە كەسی (١) و ئەوەی تریان كەسی(٢)ە كە چاودێرە وە هەڵسەنگاندن ئەكات بە پێی كۆمەڵێك پێوەر بۆ نموونە(قورئانو سوننە) یاخود (داب و نەریتی كۆمەڵایەتی كوردەواری)، پێوەرەكان بە پێی كەس و حاڵەتەكان دەگۆڕێن.وە ئەم كلیلەمان چەند دادانەیەكی هەن كە بریتین لەمانەی خوارەوە:

١- پێویستە لە ژیانی خۆت دا كاتێك دابنێی كە بە بەردەوام ئەم گفتوگۆیە ئەنجام بدەی، نە بادا وون بێ.

٢- ئەم گفتوگۆیە پێویستی بە كەشێكی تەنیایی گونجاو وئارامە.

٣- پەرێك بێنە كارەكانی ئەم هەفتەیە یا ئەم چەند ڕۆژەی كەسی(١) بكەری لەسەر بنوسە بە وورده كاریەكی تەواو (بۆنموونە: ڕەنگە كاری ئەم جارەی چەند گوناه و تاوانێكی كردبێت یا چاكەیەكی كرد بێ و یارمەتی هەژارانی دابێ یا خەم و گرفتێكی هەبێ).

٤- تۆ پێویستە بە تەواوی كەسی(١) لەبیر كەی وببی بەكەسی(٢)، تۆ ئەبێ بە تەواوی پەرەیی كەسی(١) بخوێنیتەوە بە چاوێكی وا كە كەسێكە هاتووە بۆ لای تۆ و ئەم كارانەی سەر ئەم پەرەی ئەنجام داوە، تۆ چارەسەر و پێشنیارت بۆی چی یە؟ هەڵوێستت چی ئەبێ؟

٥- پەرێكی تر بێنە بۆ كەسی(٢)، بە پشت بەستن بە پێوەرەكان كە ئەگۆڕێن بەپێی حاڵەت و كەسەكان شیكاری كارەكانی كەسی(١) بكە (هەر لەگەڵ نموونەكە بەردەوام ئەبین: بۆ گوناه و تاوانەكان: ئەگەڕێیتەوە بۆ قورئانو سوننە (بزانی چی ئەفەرموون) = دەرئەنجام تەوبە كردن، بۆ یارمەتی دانی هەژاران: ئەگەڕێیتەوە بۆ قورئانو سوننە(كە پاداشتی چەندە)= دەرئەنجام دەست خۆشی لەخۆت بكە و بەردەوام بە وكاری چاكە زیاتر بكە، بۆ خەم و خەفەتەكە: ئەگەڕێیتەوە بۆ هۆكارەكانی دروست بوونی وە ڕێگا ئەدۆزیتەوە بۆ چارەسەر و بن بڕ كردنی، وە ئەتوانی داوای یارمەتی لە كەسێكی نزیكی خۆت بكەی=دەرئەنجام خۆش بەختیو شادمان ئەبی)، بێگومان پێویستە ئەم هەنگاوە شیكاریانە لەگەڵ دەرئەنجامەكانیان تۆماربكرێن بە ووردەكاری لەسەر لاپەرەی كەسی (٢)، كە بە داخەوە ئێمە لێرەدا ناتوانین لەمە زیاتر درێژەی پێ بدەین.

٦- پێویستە كەسی (١) بێنیت و بیكەیتە شوێن كەوتەی هەنگاوە شیكاریەكانی كەسی(٢) بۆ بەدەست هێنانی ئەنجامەكان(تەوبە، دەست خۆشی، خۆش بەختی) كە هەر یەكە لەمانە خۆ دۆزینەوەیەكە لە بوارێكی دیاریكراوی ژیان.

٧- هەردەم ئەو شتانەی كە دەستت ئەگرن نایەڵن بەرەو كەناری وون بوون بچی، با لێتەوە نزیك بنو لەگەڵیان بە (بۆ نموونە: هاوڕێ، ووتار، كتێب، پارچە ڤیدیۆیەك، ...هتد).

٨- دوای هەموو ئەم هەوڵانە ئینجا دەستی بەندایەتیو زەلیلی وەكو كەسێكی وون بوو بەرز بكەرەوە بۆ ئاسمان داوا لە خوای گەورە بكە كە هیدایەتت بدات، چونكە هەرگیز لە بیری نەكەی خۆ دۆزینەوەی ڕاستەقینە بێ ڕێنمویی پەروەردگارت (الله) دەستت ناكەوێ.

یەكێكی تر لە بەرهەمەكانی (نەفسی سەر زەنشتكار= اللوامە) جگە لە خۆ دۆزینەوە بریتیە لە (تقوی=خۆپارێزی)، هەروەكو هەندێك لە زانایان پێیان وایە كە بۆ ئەوەی ببی بە (متقی=خۆپارێزكار) پێویستە نەفسێكی (اللوامە=سەرزەنشتكار)ت هەبێ.

# هەرگیز زوو بڕیار مەدە؟!

وەرگێڕانی: محەمەد عیزەت عەبدولقادر

پاشایەك هەبوو خاوەنی چوار كوڕ بوو، ڕۆژێك ئەم پاشایە بیری كردەوە كە وانەیەك فێری كوڕەكانی بكات و ببێتە هۆی باشتر پەروەردە بوونیانو تێگەیشتن لە شتەكان، هەروەها هەوڵ بدات فێری ئەوەیان بكات بە پەلە بڕیار نەدەن بۆ ئـەوەی تـووشی هەڵە نـەبنو هەمیشە بڕیارێكی زیرەكانە و ژیرانە بدەن، بۆیە بڕیاریدا تاقیكردنەوەیەكیان بۆ ئەنجام بدات و وانەیەكیان فێر بكات لە دارێكەوە و لە سروشتەوە فێری شتێك بن كە لە شوێنێكی زۆر دوور بوو و هەر یەكێكیانی لە وەرزێكی جیاوازدا نـارد بۆ لای ئەم درەختە دیاری كراوە.

پاش ئەوەی تاقیكردنەوەكەیان دەستی پێكرد و هـەر یەكێكیان لە وەرزێكی ساڵەكەدا چوون بۆ لای درەختەكە، كوڕی یەكەمی لە وەرزی زستانو دووەمیان لە بەهار و سێیەم لە هاوینو چوارەمیش لە وەرزی پایزدا.

پاش تەواوبوونی تاقیكردنەوەكەیان پاشای دانا بڕیاری كۆكردنەوەی كوڕەكانیدا بۆ ئەوەی باسی ئەوە بكەن كە بینیویانە و فێری بوونە لە درەختەكەوە:-

كـوڕی یـەكـەم:- مـن لـە وەرزی زستاندا گەیشتمە لای دارەكە و بەڕاستی درەختێكی ناشرینو شكاو بوو و هەستت بە ناخۆشیو تێكشان ئەكرد تێیدا.

كوڕی دووەم:- پاش ئـەوەی من لە وەرزی بەهاردا گەیشتم، دارەكە گەڵای سـەوزی زۆر جـوانـی دەركـرد بـوو و چاوەڕوانی داهاتوویەكی گەش بوو.

كوڕی سێیەم:- لە وەرزی هاویندا ئەم دارەم بینی، كە گوڵ و بەرهەمێكی زۆری گرتبوو و هەروەها بۆنێكی خۆشی بەدەوروبەری بەخشی بوو.

كوڕی چوارەم:- بچوكترین كوڕیان كە لە وەرزی پایزدا دارەكەی بینی بوو، ووتی من لەگەڵ هیچ كام لە ئێوەدا هاوڕانیم و ئەوەی من بینیم پێچەوانەی ئەوانەی ئێوە بوو و گەڵاكان ئەوەرینو بەرهەمەكە لەناوچوو بوو و هەستت ئەكرد كە بەرەو كۆتایی ئەچێت.

پاشاش وەڵامـی دانـەوە پاش ئەوەی گوێی لە هەموویان گرت و پێی ووتن قسەكانی هەمووتان ڕاستە و هەمووتان ئەوەی كە وتتان بینوتانە، بەڵام ئەوەی ئێوە بینیوتانە بە چاوی خۆتان تەنها لە یـەك وەرزدا بـووە و هیچ كام لە ئێوە ناتوانێت بە زوویـی بڕیار بدات لەسەر دارەكە.

ژیانیش هەر بەم شێوەیە پێویستە ژیـر و وریـابـن لە بڕیاردانتان لەسەر شـتـەكـانو ئـەوەی ئـەیـبـیـنـنو ئـەوەی ئەیبیستن، هـەروەهـا نابێت بـە تـەنها بینینێك یاخود قسەیەك و بیستنێك بـڕیـار بـدەن لـەسـەر كـەسـێـك یـاخـود حاڵەتێك كە تووشی ئەبن.

پێویستە لە هەموو لایەنەكانی ژیان بڕوانن بە بینینی زستان هەرگیز هاوین لەبیر نەكەنو چاوەڕوانی داهاتووبن، شتەكانو كەسەكان وەكو خۆیان نامێننەوە.

ئەبێت هەوڵ بدەن تەنها یەك بارودۆخ كاریگەری لەسەرتان نەبێت، پێویستە بڕیاری كۆتایی بدەن بە لەبەرچاو گرتنی هەموو بارودۆخەكان.

وەهـەروەهـا ئـەوە بزانن كە بوونی زستانێكی سارد و بارانیو سەخت هۆكارە بۆ بوونی بەهارێكی سەوز و خۆش و فێنك، بەهەمان شێوە پێویستە خۆتان پەروەردە بكەنو هیچ كات نەهامەتیو قورسیەكانی ژیان كاریگەرییان لەسەرتان نەبێت بە شێوەیەكی خراپ بەڵكو پێویستە بیكەنە دەستپێكێك بۆ داهاتوویەكی باشتر و ببێتە هۆی پەروەردەكردنتان نەك لەناوبردنی شتەكان.

هـەرگـیـز شـكـسـتـەكـانـی ژیـانـت نەتانوەستێنێت و ئەگەر لە كاتێكدا تووشی شكست بوویت هەرگیز وابیرنەكەیتەوە ئیتر تەواو بۆ هەموو تەمەنت شكست خواردووە بەڵكو بەباشی هەوڵبدە و بزانە بۆچی شكستت خواردووە و ئەم شكستە بكە بە هەنگاوێكی نوێ لە ژیانتداو باشتر خۆت ئامادە بكە و بەشێوەیەكی بەهێزتر هەستەوە و هەنگاو بنێ بەرەو سەركەوتنو داهاتوو.

# کەسانی سەرکەوتوو چی دەکەن لە
## ماوەی پشووی کۆتایی هەفتەدا؟

و: لێزان ئەحمەد

١- دەخوێننەوە و سوود لە دەرفەت و دەست بە تاڵی وەردەگرن.

٢- کاتیان لەگەڵ خێزانەکانیاندا دەبەنە سەر تا دڵنیا بن لەوەی هەریەك لەوان هەست بە خۆشەویستی دەکات.

٣- راهێنان دەکەن تا گەرەنتی بدەن بە جەستەیەکی تەندروست.

٤- شوێن ئاوات و خولیاکانیان دەکەون.

٥- بەباشی دەخۆن تا خۆیان پاداشت بکەن.

٦- زووتر دەخەون تا پشوو بە جەستەو مێشکیان بدەن.

٧- شتێکی نوێ فێردەبن کە هانی بیرکردنەوەکانیان دەدات.

٨- بەرەو سروشت دەڕۆن تا جوانی جیهان بەرزرابگرنو بنرخێنن.

٩- واز لە کار دەهێننو خەریکی ژیان دەبن.

سەرچاوە: gro.kcahefiL

بەختیارئەحمەد
توێژەری دەروونی
ڕاهێنەری گەشەپێدانی مرۆیی

# گەنج لەنێوان هیواو بێ هیواییدا

**هیواچیە؟**

هیواهەمووئەوخولیاوئاواتانەیەچ واقعی بن یان خیاڵی لەدەروون ومێشکماندان وزۆرجارپاڵنەرن بۆسەرکەوتن وهەندێ جاریش ڕەنگە لەواقع دوورمان خەنەوە.

**بێ هیوایی چیە؟**

بێ هیوایی نائومێدبوون وچۆککدادانە لەبەرامبەرژیانداو هەستکردنە بە نامۆبوونێکیو قووڵ ولاوازی وبێتوانایی تاکەوگەیشتنەبەلوتکەی ڕەش بینی وتاك واهەست دەکات ژیان هیچ مانایەکی نیە...

**هیوا لەڕوانگەودیدە جیاوازەکانەوە:**

**هیوالەڕوانگەی ئاینەوە:** واتاگەیشتن بەلوتکەی ئارامی ودڵنیایی ڕووحی و گەیشتنبەخواو بەدەستهێنانیڕەزامەندی خواوەکوخوالەقورئانداەفەرموێت: (الا بذکرلله تطمئن القلوب)

(ئاگاداربن تەنها بەیادی خوادڵەکان ئارام دەبن) وەئاین وەڵامی ئەوپرسیارانەش دەداتەوە: ١- ئێمە لەکوێوە هاتووین؟ ٢- بۆچی هاتووین؟ ٣- بۆکوێ دەچین؟

**هیوا لە ڕوانگەی دەروونییەوە:**

بریتییە لە ژیانێکی لێوان لێو لە کامەرانیو بەختەوەریو ڕزگاربوون لەگرفتەکانی دەروونی وە خەمۆکیو دڵە ڕاوکێو وەسواسی بێ متمانەییو فشارو مل ملانێ دەرونییەکانو زاڵ بوون بە سەریانداو گەیشتن بەئامانجەکانو لوتکەی خۆشبەختی..

**هیوالەروانگەی سیاسیەوە:** بریتیەلەشۆڕشی ئومێدوگۆڕینی سیستەمی سیاسی گەندەل ودەستاودەستکردنی

دەسەڵات لەڕێگەی کودەتاوەبێت یان خەباتی سیاسی مەدەنیانەبەڵام زیاتربۆگۆڕینی دەسەڵاتەدیکتاتۆر وستەمکارەکان بەکاردێت وەکولەگۆڕینی دەسەڵاتەسیکۆلارەبنەمە ألعەرەبەکانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست بینیمان نمونەزەینەالعابدین ومعمرقەزافی وحسنی مبارك...

## بێ هیوای کەی وچۆن دەرکەوت؟

هەر لەوکاتەوە ئادەم وحەوادایك وباوکی مرۆڤایەتی لەبەهەشت دەرکران بۆسەرزەوی بەهۆی ئەوهەڵەی کردیان بێ هیوای لای مرۆڤ دەرکەوت!! واتا بێ هیوایی لای مرۆڤ هۆیەکە بۆگەڕانەوە بۆ بنەما ڕاستەقینەو هەمیشەییەکەی ژیان، وەکو ئەریك فرۆم دەڵێت (مرۆڤ هەمیشە هەوڵی گەرانەوە دەدات بۆ ئەوشوێنەی کەلێ ی دەرکراوە کەبەهەشتە).

## هۆکارەکانی بێ هیوایی لای گەنجان

## جۆرەکانی بێ هیوای چین؟

١- بێ هیوابوون لەناسینی خوداودواڕۆژ.

٢- بێ هیوابوون لەبەرامبەرخودا(داڕووخانی دەروونی).

ا- فراغی فیکری.

ب- فراغی سۆزی.

ج- فراغی کۆمەڵایەتی.

د- فراغی دەروونی.ە-فراغی ئابووری.

٣- بێ هیوابوون لەبەرامبەرسیستەمی سیاسیدا.

٤- بێ هیوابوون لەبەرامبەر کلتور و کۆمەڵگەدا.

٥- بێ هیوابوون لەنەگەیشتن بەئامانجەکان.(بڕوانامە،هاوسەرگیری، خانوو،سەیارە و..)

٦- بێ هیوابوون لەگەیشتن بەسەرمایەودەوڵەمەندی و ناو بانگ.

## نیشانەکانی کەسی بێهیوا چین؟

١- بەشداری نەکردن لەچالاکیەئاینی وکۆمەڵایەتی وسیاسیەکان

٢- بڕوانەبوون بەخودوبەخۆسوك سەیرکردنی خو.

٣- ڕەش بینی لەژیان وبڕوانەبوون بەدواڕۆژونەبوونی ڕۆشنبیری لەسەردواڕۆژ.

٤- نەبوونی توانای خۆگونجاندنی دەروونی وکۆمەڵایەتی.

٥- کەمی بەرهەمی جەستەیی وهونەری وعقلی وئەدەبی.

٦- نەبوونی فەلسەفەو ئایدیاو ڕێبازێکی تایبەت لەژیاندا.

٧- نەبوونی پلان لاوازی توانای بڕیاردان .

٨- بەشداری نەکردن لەشتە چارەنوس سازەکاندا وەکو: لە(ڕیفراندۆم وهەڵبژاردنی گشتیدا...)

## میکانیزمە هەڵەکان لەکاتی بێ هیوایدا کەتاك پەنایان بۆ دەبات

١- چوونە گازینۆو قومارو سەرشەقام ودەشت ودەر..

٢- جگەرەکێشان ونێرگەلەکێشان ونەهاتنەماڵەوە لەگەڵ هاوڕێ.

٣- کێشانی تلیاك وهێرۆین وسیکۆتین وماددەهۆشبەرەکان.

٤- خواردنەوەکحولیەکان ئارەق وبیرەو ..

٥- دروستکردنی گروپی گێرەشێوێن وئەندام بوون تیایدابەتایبەتی لەخوێندنگە.

٦- ڕۆیشتن بۆهەندەران وبەجێ هێشتنی وولات.

٧- گەرانەوەبۆقۆناغی منداڵی وئەنجامدانی کاری هەرزەکاران(تقمص)

٨- گۆشەگیری ودوورەپەرێزی وبڕوانەبوون بەهیچ کارێك.

٩- شکاندن وسوتاندن ورووخاندن وتێکدانی دام ودەزگای دەوڵەتی(گشتی).

١٠- ئاژاوەگێری وروحی تۆڵەکردنەوەلەدەسەڵات وبەرپرسان.

١١- بەخراپ بەکارهێنانی تەکنەلۆژیاوفلیم وسی دی نهێنی وفەیسبوك وموبایل وبێزارکردنی خەڵك و..

١٢- پاشان خۆکوشتن وخۆسوتاندن وسزادانی خودوخۆلەناوبردن.

## چارەسەری بێ هیوایی چیە؟

١- بەهێزکردنی لایەنی رووحی وشارەزابوون لەئاین.

٢- سەرقاڵ بوون بەکارێکەوەوپەروەردان بەبەهرەوتواناکان.

٣- بیرکردنەوەلەچارەسەروڕووبەڕووبونەوەی کێشەکان نەك چۆك دادان.

٤- بەهێزکردنی متمانەبەخۆبوون ولایەنی دەروونی.

٥- بەشداری کردن لەچالاکی سیاسی وکۆمەڵایەتی.

٦- بوونی پلان وڕێبازێکی دیاری کراو لەژیاندا.

٧- چاندنی ئامانجێك یان چەندئامانجێکی گونجاولەتوانادابێت پێ ی بگەیت.

# پێنج پرسیار تا لە خۆتیان بكەیت پێش دیاریكردنی پیشەیەك

دیاریكردنی ڕێرەوی پیشەیەك، دەكرێ قۆناغێكی سەخت و پڕ هەڵدێرو كۆسپ بێ. بۆ ئەوانەی كە حەزو ئارەزوو و هێز و وزەی خۆیان نازانن دەكرێ زەحمەتتر و سەختر بێت. بەداخەوە زۆرێ لە خەڵكی زۆربەی كاتیان بە بەرنامەڕێژی لە پشوو و لەوەدا كە چ جۆرە جلوبەرگێك بپۆشن دەبەنە سەر، لەجیاتی هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی ڕێگای ئەو پیشەیەی دەیانەوێت بیگرنە بەر، بەڵام هەندێ خەڵك هەن تەواو بێ ئاگان لە چۆنیەتی گەڕان بە دوای پیشەیەكی گونجاودا، قۆناغ و كردارەكانیشیان وا دێنە پێش چاو كە بەرەو هیچ شوێنێو ئامانجێك ناڕۆن. ئەگەر تا ئێستا چەند كێشە و گرفتێكت تووشبوون لەكاتی دیاریكردنی ڕێگای پیشەیەك، لێرەدا چەند پرسیارێك هەن كە پێویستە لە خۆتیان بكەیت و وەڵامەكانیش كاریگەریان بۆ داهاتوو دەبێت.

١. ئایا من لەو ڕێگایەی لەبەردەممدایە دڵنیام؟

ئەمە یەكەم پرسیارە كە پێویستە لە خۆتی بكەیت. زۆربەی بڕیاری پیشەكان هەڵە دەردەچن، چونكە ئێمە دڵنیانینو بەرچاو ڕوون نین لەسەر ئەوەی كە دەمانەوێ چەند ساڵێك بە ڕێگایەوە بین.

بناغەی بڕیارەكان لە سەر زانستێكی كەم بنیات دەنێین. دەبینی تەمەنێك لەسەر ئەو پیشەیە دەبەیتە سەر، بۆیە دڵنیابە و بەرچاو ڕوون بە لە هەڵبژاردنەكەت. ئایا داهاتووت جێی ئومێد و هیوا بەخشە؟ ئایا دڵخۆش و ئاسوودە دەبیت بە شوێنكەوتنی تا كۆتایی ژیانت؟

٢. چ نرخ و بەهایەك بە خەڵك دەدەیت؟

لە هەموو ئەو خەڵكانەی كە پیشەكەیان دیاریدەكەن، ڕێژەیەكی زۆر كەم جەخت دەكەنە سەر ئەو بەهاو نرخەی كە دەیهێننە سەر ئەم زەمینە. نرخاندنو پێشكەوتنی كارەكەت سەد لە سەد پشت بەو بەهاو نرخە دەبەستێت كە تۆ دەیهێنی.

٣. چۆن دەتەوێت بكەویتەوە بیری خەڵكی؟

هەموومان (ستیف جۆبز و مەهاتما غاندیمان) بیرە بۆ كارەكەیان، بەڵام تۆ چۆن دەتەوێت بێیتەوە بیری خەڵك كاتێ بەرهەم و خزمەتگوزاریەكانی تۆ بەكاردێنن؟ ئایا خەڵكی بیرت دەكەن كاتێ ئەو شوێنە جێدەهێڵیت؟ ئایا كەسێكیت پێویست دەبێت لە ڕەفتاری چاكی كارەكەت؟ هەموو ئەوانە گرنگن بۆ پیشەیەكی ماوە درێژ و سەركەوتوو.

٤. ئایا ئامادەم بۆ هەڵگرتنی ئازاری توندو تۆڵی؟

بەس نیە كە تەنها پیشەكە دیاری بكەیت، قسەیەكی باو هەیە كە دەڵێ: «چیت دەستخست لێرە، دەستی ناخەیتە لەوێ.»

زۆر ڕاستە، خەڵكی هەندێ شت ئەرشیف دەكەن وا دەزانن بلیمەتنو دواتریش واز لەكاركردن دەهێنن وەك پێشوو، بەڵام حەقیقەت ئەوەیە كە پێویستە تەنانەت زیاد لە ئەندازەی هەوڵدانی دڵسۆزیو تەرخانكردنیش، هەوڵی دەستخستنی پێشكەوتنی زیاتر لە جاران بدرێت و، ڕادەی مەزنی توندو تۆڵی كاریش دەگرێتەوە و ڕەنگە چەند ساڵێكی كەمیشی بوێت بۆ ئەرشیف كردنی ئەوەی دەتەوێ.

٥. كێ دەگرێت كاتێ نامێنیت؟

«كاتێك پیشەیەك دیاری دەكەیت، تەنها كاریگەری لەسەر خۆت نابێ، بەڵكو كاریگەری لە سەر زۆرێ لە خەڵكیش دەبێت كە پشت بەكارەكەت دەبەستن.»

ئایا ئەو كارەت دەوێت كە پێی دەوترێ ئاستی مامناوەند یان باش یانیش دەتەوێ پێی بوترێ ناوازە؟ بپرسە بزانە كێن لە هەمووان زیاتر سوود لە كارەكەت وەردەگرنو چۆن دەتوانیت خزمەتگوزاریەكانت پێیان ببەخشیت كە ئەوان تەنانەت نەیانتوانیوە لە خەیاڵی خۆیانا وێناشی بكەن، ئەوەیە چۆنیەتی دیاری كردنی پیشە.

سەرچاوە: Lifehack.org

# تەنها ماسیە مردووەکان لەگەڵ

## ئاراستەی شەپۆلەکان مەلەدەکەن

ئێستا ژیان قورس و دژوارە، پێویستە سوپاس گوزاریش بین کەبەم شێوەیەیە چونکە وانەبوایە شتێکی زۆر ساناو ساکار دەبوو. هەرگیز نەدەبووینە کەسانی خاوەن ئەزموون، لەکورەی ژیان نەدەبووینە ئاسنگەرێکی لیهاتوو، نە گەورە دەبوین نە فێردەبوین نە گۆڕانکاریمان بەسەردەهات، هەرگیز هەوڵی ئەوەمان نەدەدا لەوەی کە هەین باشتربین.

ئەگەر ژیان پێکهاتبا لە کۆمەڵێك ڕۆژی خۆش ئەوا زۆر بەزوویی هیلاك و بێزار دەبوین.

ئەگەر هەمووشتێك ئاسان بوایە هەرگیز بەهێز نەدەبوین، بۆیە دەبێت سوپاس گوزاربین کە هەندێکجار دژوارییەك هەیە، هەروەها دەبێت قبوولی ئەوە بکەین کەتەنها ماسیە مردووەکان لەگەڵ شەپولی دەریادا دەڕۆن ئەوانیتر دەبێت بە بەرزاییەکاندا تێبپەڕن و بەپێچەوانەی شەپۆلەکان هەوڵبدەن، بۆیە ئێمە پێوستە بەناو شەپولە سەختەکانو سەیلاوە تورەکاندا بڕۆین. بیرت بێت هەرجولەیەکی پێ و هەر دەستهەلدانێك بەهێزترو گونجاو ترو توندوتوڵ ترو دلخوش ترت دەکات، ئەو ماسیانەش کە وازیان هێنا لە مەلەکردن بەپێچەوانەی ئاراستەی شەپۆلەکان بەزویی لەناودەچن. بۆیە ماسیە بچکۆلەکە لەمەلەکردن بەردەوامبە، بەردەوامبە.

هەوڵبدە هەر پاشەکشەیەك وەکو هەلێك بۆ بەرەو پێشچوون ببینیت چونکە ئەم پاشەکشانە بەهێز ترت دەکەن نەك لاوازتر. ئەوەش بزانە کەهەر ئەوەندە کۆلٚت لەسەر شانە کەبتوانیت هەڵیبگریت، هەرچەند بۆمن مایەی ستایشکردنە ئەگەر ئەم بارە هەندێك جار قورستربێت. ئەم دژواریانە هەرگیز کۆتاییان نایەت بەڵکو بە پشووە کورتەکان دەبچڕێن، لەم کاتانەش دا کاتی ئەوەن چێژ لەو کاتەکە ببەین پێش ئەوەی شەپۆلی داهاتوو بگات. ژیان هەر ئەمەیە و بڕیار نیە شتێکی تربێت جگە لەمە. زنجیرەیەکە لە ڕووبەڕوو بونەوە و پشوو، دژواری و کامەرانی.

هەروەکو یەکێك لە حیکمەتەکان کە لە چیرۆکی حەزرەتی یوسف دا هاتوە و دەبێت فێری ببین کە نە خۆشی تاسەرەو نە ناخۆشیەکان بەڵکو حەوت ساڵ خۆشییە و حەوت ساڵیش قاتوقڕی و دژواری، بۆیە کاتە خۆشەکان جێگەی ئارامیو هەڵگرتنی تێشوون بۆ نائارامی لە قورسیەکانیش دا دەبێت بەردەوام لە جوڵەدابین. پاشتریش خودا بیرمان دەخاتەوە کە لەدوای هەموو ناخۆشیو قورسیو دژواریەك بێگومان خۆشیو کامەرانیە.

بۆیە دڵنیابە ئێستا لەهەرکام بارودۆخدابیت دەگۆڕێت، چونکە ژیان هەر ئەمەیە بڕیار نیە شتێکی تر بێت جگە لەمە. زنجیرەیەکە لە ڕووبەڕووبونەوەو، پشوو، دژواری و کامەرانی، خۆشیو قات وقڕی.

ئامادەکردنی: پ. کۆچر فائق

هەموو بەیانیەك خۆر سەرپۆشێكی زینـدوو ماڵێـك لـە ئارامـی دیـووە خێزانێـك لەعیشـق و دەریایـەك لەخۆشەویستی بە دوماندا دەنەخشێنێ گەشبینانە بڕوانە ژیان بۆكزە سەختە كانی زستان وڕەشەبای نوری شارەكەت و گـەڵا وەریوەكانی خـەزان. لە ژیانی مرۆڤەكانـدا خۆشویسـتنی كەسـێ بەرامبـەر زۆرجوانـە چونكـە ژیـان بێ خۆشەویسـتی هیـچ مانایەكی نیە نـەك مانای نیە بەڵكـو ئەتوانم بڵێم بەردەوام نابێت، ئەگەربەردەوام بین لە ڕق وكینە وتۆڵە سـەندنەوە ئەوابێزار ئەبین هیچ چێژێك نابینین لەو ژیانەی كەخـوای بـاڵا دەسـت بـۆی تەرخان كردووین، جۆرەكانی خۆشەویستی زۆرن بەڵام پێویستە بەرلەوەی مرۆڤ هەركەسێكی خۆشبوێت پێویستەخوای باڵادەسـت و سـەرداری مرۆڤایەتـی لە هە موو كەسـێك خۆشـتربوێت و لەتوێـی دڵیـدا بیكاتە پێشـە نگ وە دوای ئـەوان پێویسـتە میهرەبانترین ونەرموونیانترین فریشتەی سەرزەوی كەئیمـە بـە ئەوانـەوە جوانیـن ئەوكەسـەی كە بە نەرمی لێمان تووڕە دەبێـت و بەڕاسـتی پێدەكەنێـت لە گەڵمان كە كۆتایی بەوەسـفیان نایەت ئەویش دایە گیـانو بابە گیانە. دایك وباوك ئەوگەنجینـە بەنرخەی ژیانن كەهەمووكەسـێك پێویسـتی پێیانـە ئەگەردایـك وباوكـت لەژیانداماون هیوای تەمەن درێژییان بۆدەخوازم وە هیواخوازم تـۆش كچێكی یان كوڕێكی باش بیت بۆیـان چونكە ئەوان تۆیان بـە هێنـدەی جەرگیان خۆشـدەوێت وئامادەن گیانی خۆیان فیدای تۆبكەن زۆرێك لە ئێمە چەندكەسـانێك هەن كەزۆرمـان خۆشـدەوێن وحەزناكەین هەرگیز بە جێمان بهێڵن ومالْئاوایمان لێ بكـەن وەك هاوڕێ بە ئەمەكەكان، مامۆستا خۆنەویستەكان.

هاوڕێی ڕاستەقینە ئەو هاوڕێیەیە كەئامادەیە خۆی بكاتە قوربانی، بەڵام مامۆسـتای میهرەبان ئەومامۆستایەیە كـەوەك مـۆم دەسـوتێت لـە پێنـاو مرۆڤایەتیـدا. ئەزیـزم هەركەسـێكت خـۆش دەوێت بە هـۆی كردنی هەڵە یەك یان پەرچە كردارێكی بڕیارمەدە لـە دەسـتی بدەیـت چونكـە ڕۆژێك دێت پێویسـتیت بكەوێتـە لایان بۆیە هەموو كات ئەوكەسـانەلەدەوری خۆت دابنـێ كـە بەڕاسـتی دڵسـۆزن "پێم خۆشە شێرێكی درندە بەرامبەرم بێت نـەك سـەگێكی خیانەتكار لە پشـتم بێت"نـەك كاتێك كەپێویسـتیان پێت بێـت لـەدەورت كۆببنەوە. سـەرنجی كۆتایـی ئەوكەسـانەی كـە تۆڵەیـان سـەندۆتەوە بەرامبـەر ئەوهەڵانـەی بەرامبەریـان كراوە لـەهیچ كتێبێك دا ناویـان دەدرەوشـێتەوە مێـژووی كام گـەل شـانازیان پێـوە دەكات، بـەڵام ئەوكەسـانەی كەبەرامبەرەكانیـان دەبـورن وخۆشەویسـتیان پێشـكەش دەكـەن بـەردەوام مێـژوو شـانازیان پێوە دەكات دەبنـە وانەیەك بۆئێمەو ئەوانەی دوای ئێمەش.

لەكۆتاییدا دەڵێم "ئەی مرۆڤە كان ژیـان زۆر كورتە كتێبـی ژیان چاپی دووەمی نییە كەواتە ژیرانە بژین "

# گەر لە خەونەكانما خۆشتدەوێم لێگەڕێ با بۆ هەمیشە بنووم

ئیلهام فاضل احمد

# بەختەوەری

دڵپاك غەفور

یەکێك لە (تویتەر)* پرسیاری لێکردم لەسەر پێناسەی بەختەوەری، منیش ووتم (نازانم) وە هەموو ئەوەی کە ئەیزانم من هەر ڕۆژێ لە شتێکی نوێدا ئەیدۆزمۆ، وە پێم وایە من پێویستم بە چەند ساڵێکە تاکو بگەم بە پێناسەیەکی گونجاو بۆی، چونکە بەختەوەری بەهایەکی ڕەهای نییە، بەڵکو یەکێکە لە زۆرترین گۆڕاوەکانی ژیان لە جوڵەو دروستبووندا، بە گوێرەی خەڵك و کات و بارودۆخ. پێش چەند ساڵێك لەگەڵ هاورێیەك بووم لە (بەرلیین) * ئەوکات پلەی گەرمی نزیکی پلەی بەستن بوو، سەرەڕای ئەوەش هاوڕێکەم نکۆڵی کرد ئییلا ئەبێقاوەکەمان لەسەر ئەو تاکە مێزەی لە دەرەوەی قاوەخانەکە بوو بخۆینەوە، بەهۆی سەرماوە نەمئەتوانی کوپەکە باش بە دەسمەوە بگرم، تەنانەت ئەوانەی کە تێئەپەڕیین ئێمەیان پێ سەیر بوو لە کاتێکا ئەوانی تر دانیشتبوون لە ناوەوەی قاوەخانە گەرمەکە. تکام لێی کرد بگەڕێینە ژوورەوە پێی ووتم: (دوای دوو ڕۆژتر سەفەرئەکەینو ئەگەڕێینەوە بۆ گەرمای بیابان جارێکی تر، بۆیە پەلە مەکە) دواتر خستە سەر شەقامەکەو هەڵم لە دەم و لووتیەوە دەرئەپەڕی کاتێ هەناسەی ئەدا. کەمێك بییرم کردەوە لە قسەکانی درکم کرد بەوەی "من لە بەختەوەرییەکی ڕاستەقینە خۆم ئەدزییەوە بۆ بەختەوەرییەکی دروستکراو". من شکایەتم لە گەرما ئەکرد لە شارەکەی خۆم، و کاتێك هاتم بۆ ئەم شوێنە، کەوا دامناوە هەست بە بەختەوەری بکەم تیایدا، خۆمم بینییەوە بە شێوەیەکی خۆویستانە جارێکی تر هەڵپە هەڵپ ئەکەم بۆ ئەوەی کە شکایەتم لێی ئەکرد. بۆچی هەنێکمان بەختەوەری ئەبەستێتەوە بە کاتێکی دیاریکراوەوە؟؟ هەنێکمان ئەڵێ: (من دەست ئەکەم بە وەرزش کاتێك پلەم بەرزبکرێتەوە لە پیشەکەم، ئەبێ لەم قۆناغە زیاتر گرنگی بخەمە سەر ئیشەکەم).

نەخێر، تۆ ناتوانی گرنگی بدەی لە کاتێکدا تۆ هەموو وزیەکت بە کاژمێر بە تاڵئەکەیتەوە. ئێستاکێ تەماشایەکی خۆت بکە لە ئاوێنەداو دووبارە شێوەی خۆت بدۆزەوە، درکت کرد چۆنی لێهاتووە؟ ئایا ڕۆژێك دیققەتی ئەوەت داوە کە منداڵەکانت چیتر تەماشای هەمان ئەو پرۆگرامانە ناکەن کە تۆ بە منالییان لەگەڵییان تەماشات ئەکرد؟ ئێستاکێ دۆزییتەوە کەوا نمرەی پێڵاوەکانیان گۆڕاوە یەك جارو دووجاریش بێ ئەوەی هەست بکەی؟ خەڵك زۆر جار تێکەڵی ئەکات لە نێوان چێژ بینینو بەختەوەری، و ئەم تێکەڵییەش یەکێکە لە هۆکارەکانی بەدبەختی مرۆڤەکانو

لەدەستدانیان بۆ خۆشی ژیانیان. چێژ بینین شتێکی مادیو دەرەکییە، گرێدراوە بە شتەکانی دەوروبەرمان، وەك ئوتۆمبیل و پارە، کاتێك ڕووداوێك بە ئوتومبێلەکە بکەی خۆشییت پێی ئەچێ، وە کاتێك پشکەکانت لە دەست ئەدەیت تاریکی ناخت ئەگرێت. چ جارێ یەکێکمان چێژێکی مادیی ئەدۆزێتەوە سەر لە نوێ بییر لە یەکێکی تر ئەکاتەوە، وە چێژ نابینێ لەوەی لە نێو دەستی دایە. بەڵام بەختەوەری ئاستێکی بەرزترە، ئەو نوورەیە کەبە ڕەگەکانتا بلاوئەبێتەوە کاتێ رووحی خۆشەویستەکەت ئەبینی.. بەختەوەری ئەوەیە هەست نەکەی بە کێشی ماددە، وە بە کێشی خۆتییش.. تاکوو بارسووکی بە تەواوی باڵت بە سەردا ئەکێشێت.

ئەوەیە کە هەست بکەی کە تۆ پێویستت بە هیچ شتێك نییە تەنانەت"خۆتیش، وەکو ئەوەی رووحت مینای ئاسمان بێت. بێ گەردو سادە و ڕێگە بە هەموو شتێك بدات کەوا بە نویدا تێپەڕ بێت، لە هەمان کاتدا سێبەر ئەکات بۆ هەموو شتێك و گەشبینی پێ ئەبەخشێ. چەن جوانە مرۆڤ وەکو ئاسمان بێت، خەڵك تەماشای بکەن هەرکات هیوایان لەدەستدا، ئەمە ئەو پەڕی لێبوردەییە کاتێك"ئێستا" تاکە کات و شوێنە هەستی تیا بکەیت. کاتێك یەکێکمان دەگات بەو حاڵەتە ئەو کات لێبووردە ئەبێ بەرامبەر هەموو شتێك کە بە ژیانیدا تێپەڕییوە چونکە بەشێك بووە لە دروستبوونو شارەزایی خۆی، ڕێگرەکانیو کێشەکانی، نەخۆشییەکانیو شکستەکانی، ئێستا هەمووی کۆبووەتەوەو بووە بە یادگارێك. لێبووردە بوون لەگەڵ نەفسی خۆت وەکو ئەوەی هەموو ئازارەکانت وەکو درکێکی بچووك ببینییت کە لەسەر پێت گیر بکا بۆ ساتێك و تۆش لایبەری درێژە بە ڕێگەکەت بدەیت. بەختەوەری وەك با وایە، پێویست ئەکات پەنجەرەکان بکەیتەوە تاکو بێتە نێو ژیانتەوە، وە پێویست ئەکات شتێك بکەی کە خۆشییت پێ ئەبەخشێ تاکو فرسەتی ئەوە بدەی بە خۆت دڵخۆشی ڕێگای تۆ بدۆزێتەوە. چۆن هونەرمەندێکی شێوەکر بەختەوەری ئەدۆزێتەوە کاتێ هەموو ڕۆژەکەی لە نێوان دیواری ئوفیسێکی چیمەنتۆ بباتەسەر؟ وە چۆن عاشقێکی یاسا بەختەوەری ببینێت کاتێ لە بەڕێوەبەری سامان بێت؟

هاوشێوەی ئەمانە شتگەلێکی زۆرئەکەن تاکو بەختەوەرییەکی کاتییان دەستبکەوێ، چەندەها کۆڕی بیرکردنەوەو *یۆگا ئەکەن ڕاپرسی چەنەها دکتۆری دەروونی ئەکەنو دەرمانی هێورکەرەوە وەرئەگرن، ڕەنگە بیانبینی گرانبەهاترین ئۆتۆمبیل لێبخوڕن وگەشت بکەن بۆ جوانترینی وڵاتەکان، سەرەڕای ئەوەش ئەوان لە ناخەوە خەمبارن، هۆکارییش ئەوەیە ئەوان" ئەو شتانەی دەورووبەری خۆیان خستوەتە ناخی خۆیان" و ئەوەی لە ناخیانە لە دەرەوەی خۆیان پێی هەڵناسن". پێویستت بەوە نییە دەوڵەمەند بییت تاکو ئەوەی بە دڵتە بیکەیت، بەڵکو پێویستت بەویە ئەوەی بە دڵتە بیکەیت تاکو دەوڵەمەند بییت. ناتوانین ئێمە هەستیین بە بەختەوەری لە پشت شوشەی پەنجەرەوە، ناشتوانین تەماشای ئاسمان بکەین تا خۆشیامن بەسەردا ببارێنێت. بەختەوەری ڕاستەقینە ئەوەیە کە لە ناخەوە ئەمانجوڵێنێت و بەرەو ئاسمان بەرز ئەبینەوە، یان لانی کەم، دەرگا بکەینەوەو بەرەو جیهان دەرکەویین. تەمەن بێ شك ئەگوزەرێت، وە بگوزەرێت و تۆش ئەوەی پێت خۆشە بیکەی، باشترە لەوەی بگوزەرێت تۆش لە حەسرەتا بیت لەسەر نەفسی خۆت. بەختەوەریو ئازار هاوشانی یەکن.. (یەك قەدیان هەیە)، هەردووکیان ئەو دوو باڵەی ژیانن کە پێیان ئەفرین، کە یەکێکیان بەرزمان ناکاتەوە ئەوەکە دامن ئەبەزێنێ، چەن جوانە درك بەوە بکەین لە دوای هەر دابەزینێك سەرکەوتنێکی نوێ هەیە، وەکو ئەو تۆپەی تاکو زیاتر بەریەککەوتنی لەگەڵ زەوی هەبێ بەهێزتر ئەبێ، وە بەرزبوونەوەشی خێراترە. کاتێ ئازارێك لێم جێگیر ئەبێ لە پرێکدا، درك بەوە ئەکەم ئەوەی کردت جوانترە، وە بەشێك بەختەوەری هەیە کە سبەینێ چاوەڕوانی منە ئەگەر من توانیم بڕوام بەم بیرۆکەیە هەبێ، چونکە بە ئەندازەی ئازار خۆشی هەیە، ئەگەر سبەینێ کۆتا ڕۆژی ژیانم بێت گەشبیین ئەبم بەوەی لە ئەمڕۆ باشتر ئەبێت. ڕەنگە ئەم بیرۆکە بێ مانا بێ، بەڵام با چیرۆکێکت بۆ بگێرمەوە: ئەگێرنەوە دوو ئەفسەر هەبوونە کاتێك پێڵاوەکانیان بردووە لە بەشی جل و بەرگ لە سوپا بوونە خۆیان ئامادە کردووە بۆ شەڕکردن لە جەنگێك کە وڵاتەکەیان بەڕێوەی ئەبات. یەکێکیان داوای لە کارمەندەکە کرد پێلاوێکی تەنگتری پێ بدات بە یەك ژمارە لە نمرەی خۆی.

کاتێك لە ڕێگایاندا بوون بەرەو سەنگەر هاورێکەی پرسیاری لێ کرد بۆچی وایکرد: ووتی: (تاکو هەست بە بەختەوەری بکەم هەر شەوێ کە پێلاوەکەم دا ئەنێم).

هەنێ جار بەختەوەری خۆی ئەبینێتەوە لە وازهێنان لە شتەکان زیاتر لەوەی بەدەستی بێنین.

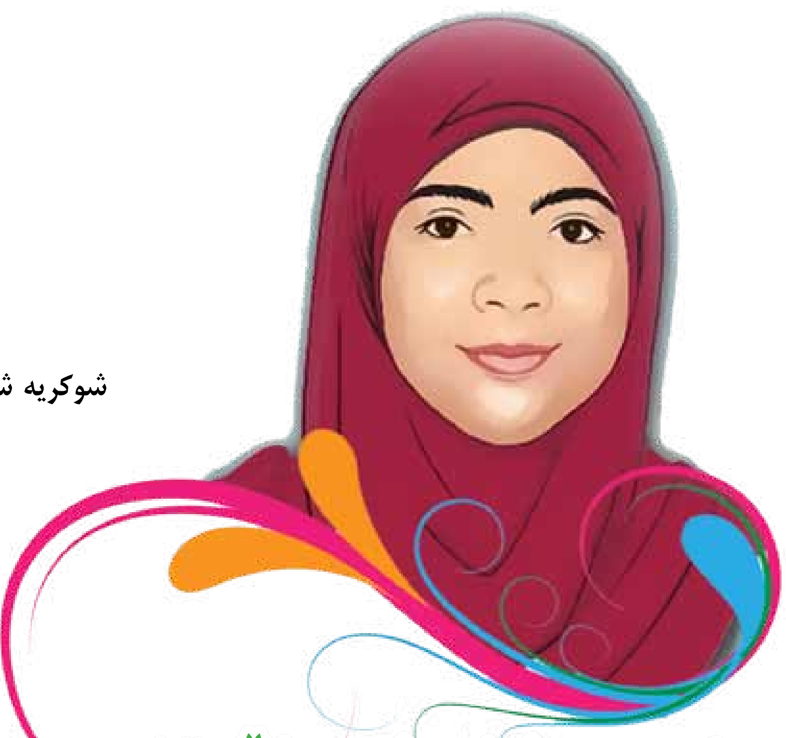
سەرچاوە:

ڕۆمانی # اخلع- حذائك

* تویتەر: سایتێکی کۆمەڵایەتییە

* یۆگا: جۆرە وەرزش یێکی رووحییە بۆ هێورکردنەوەی جەستەو فیکر

* بەرلیین: گەورەتریین. شاری ئەڵمانیاو پایتەختی ئەڵمانیاشە. خەتی ئەڵمانیاشە.



شوکریە شێخانی

# حیکمەتو فەلسەفەی باڵا پۆشی

١- ناسنامەو تاجو پاکی ئافرەتی بڕوادارە، بەڵکو نیشانەی بڕواداریەتی ئافرەتی مسوڵمانە.

٢- دەربڕینێکی ڕاستەقینەیە کە لە ناخی ئافرەتی بڕوادارادایە بڕوای بە لێزانیو کارجوانیو زانایيو داناییو فەلسەفەی فەرمانی دروستکارو پەروەردگاری خۆی هەیە، کاتێك ئەو جۆرە جلو بەرگانە دەپۆشێت هەست بە ئارامی دڵو پارێزراوی جەستەو شکۆی خۆی دەکات، بەڵێ، هەستدەکات ئەو مرۆڤێکی ڕێز لێ گیراوە لە لایەن ئەهلی ئاسمانو زەوی دەزانێت ژیان تەنیا بریتی نیە لە لایەنە ماددیو شەهوانیەکەی بەڵکو بە چاوی ژیری ناوەڕۆکی شتەکان دەبینێت.

٣- ئافرەتی بڕوادار کاتێك کە حیجاب دەپۆشێت بە تەواوی هەست بە بەرپرسیاریەتی دەکاتو دەزانێ باڵا پۆشی مانایەکی گشتگیری هەیە، سەرجەم ڕەفتارو کردارو گوفتارو هەڵسوکەوتێکی دەگرێتەوە.

٤- باڵا پۆشی جۆرێك لە کەسایەتیو هەیبەتو ئازادی بەئافرەتی باوەڕدار دەبەخشێت، ئەو جوانیو ناسکیەی کە پەروەردگار پێی بەخشیوە هەرگیز ڕێگا نادات وەك کەلو پەلێکی بێ نرخ هەر کەسێك حەز بکات لەزەتو تام و چێژ لە سەیرکردنی وەربگرێ.

٥- لە پێناو لێکەوتنەوەی نەوەیەکی پاكو بێگەردو پەیوەست بە ئاینو داب و نەریت لە کاتێکدا کۆرپە کە چاوی دەکاتەوە، ژیانو دەوروبەری خۆی دەبینێت، هەڵبەتە یەکەم کەس دایك و باوکێکی پاك و پەیوەست بە ئاین دەبینێت پێشنگیو بەرەکەتی ئەوان ڕاستەوخۆ کاریگەری لەسەر جگەر گۆشە دەبینێت.

٦- هەڵبەتە شەرعو بەرنامەی پەروەردگاری زاناو داناو کاربەجێ هاوسەنگو یەکگرە لەگەڵ عەقڵی دروستو تەندروستو فیترەی ڕاست، هەڵبەتە یاساو ڕێسایەکانی پەروەردگار گشتی دادگەریو کاربەجێییو کار جوانیو بەزەیی زۆری تێدایە بۆ بەندەکانی.

٧- لە پێناو پاراستنی مرۆڤو نەکەوتنە نێو لێواری گوناهو تاوانو لادانو بەدڕەوشتیو لێککەوتەی خراپو تورەبوونی پەروەردگار.

٨- باڵا پۆشی ڕێزێکی پەروەردگارە بۆ ئافرەتی بڕوادار بە هۆی باڵا پۆشیەوە ئافرەتی بڕوادار وەك فریشتەو (الحور العين)ی لێدێ لە ڕووی سیفەتەوە، چونکە باڵا پۆشی ڕێگرە لە سەیرکردنو چێژ وەرگرتن لە جوانیو قەشەنگی ئافرەت لەلایەن ڕەگەزی بەرانبەرەوە تەنها بۆ هاوسەرەکەی خۆی نەبێت، پەروەردگار بەم شێوازە باسی سیفاتی حۆریەکانی بەهەشت دەکاتو دەفەرموێ: ﴿فِيهِنَّ قَٰصِرَٰتُ ٱلطَّرۡفِ لَمۡ يَطۡمِثۡهُنَّ إِنسٞ قَبۡلَهُمۡ وَلَا جَآنّٞ ٥٦﴾ الرحمن، واتە: لەو بەهەشتەدا حۆری تێدایە کە تەنیا تەماشای پیاوەکانیان دەکەن، وە پێش هاوسەرەکانیان دەستی کەسیان پێ نەکەوتوە، نە ئادەمیزادو نە جن.

ئەڵقەی چوارەم

ن: عبدالكريم البكار
و: یاسین زەنگەنە

# پەیوەندی نێوان هاوسەران

## دانیشتنی خێزانی

- گونجانی نێوان هەردوو هاوسەر زۆر پێویستی بەوەیە هەر یەکەیان ڕێگای بیرکردنەوەی هاوەڵەکەی بزانێت و تێبگات، بۆ نمونە کاتێك ئافرەت دەڕوانێتە شتەکان ئەوا زۆر بەحەزەرو ئاگاییو دوربین تر لە پیاو تەماشای دەکات، هوشیاری هەردوکیان بەمانە زەمینەیەکی گونجاو پێکدەهێنێ.

- یەکێك لە توێژینەوە خێزانیە نوێیەکان سەلماندویەتی کە لە نزیکەی ٩٠٪ی ژنانو پیاوان هەرەشە بەکاردێنن وەك فشارێك لەسەر ئەوی تر، ئەمەش بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە پێویستییەکی گەورەمان بە پەروەردەی خێزانی هەیە لە جۆرێکی تازە.

- لەبەرپرسیارێتی ژنو پیاو کارکردنیانە بۆ کورتکردنی ماوەی ناکۆکی نێوانیان، بەرێزترینیان ئەوەیانە کە بە تواناترە لەسەر تەنازول کردن بۆ هاوسەرەکەی کۆتایی دێنێ بە باری ساردی نێوانیان، هەرچەندە سوربوون لەسەر داواکاریو هەڵوێستەکان لە نێوان ژنو مێردا شتێك نیە مایەی شانازی بێت.

- ئەو ترسەی کە زاڵە بەسەر زۆرێك لە ئافرەتان ئەوەیە کە مێردەکانیان وازیان لێ بێنن گەر توشی نەخۆشیەکی کوشندە یان ناتەواوییەك بون، جا پێویستە پیاو جار دوای جار خێزانەکەی دڵنیای بکاتەوە کە بەوپەڕی هێزو سۆزو خۆشەویستیەوە لەگەڵیدا دەبێت بارودۆخەکە هەرچۆن بێتو ناڕەحەتیەکانیش هەرچەندە قورسیش بن.

- ئەگەر کێشە لەنێوان ژنو مێردا رویدا، ئەوا ژن پێشبینی ئەوە دەکات مێردەکەی دەستپێشخەری دەکات بۆ چاکبوونی نێوانیان، چونکە لەوبڕوایەدایە مێردەکەی خاوەنی تواناو چاودێری لێکگەیشتنە، گرنگە لەم کاتەدا دڵنەوایی کردنی ژنەکە ڕەهەندێکی غەریزی نەبێت و چونکە بەمە ژن هەست بە سوکایەتی دەکات.

- چوار ساڵی یەکەم لە ژیانی هەر هاوسەرێکدا ساڵانی ناچارییە، زۆرێك لە حاڵەتی جیابوونەوە لەم ماوەیەدا روودەدات، جا پێویستە لەسەر هەریەکێکیان جۆرێك لە نەرمکێشی وگونجاندن دەرببڕن تا دەگەنە کەناری ئارامی.

- گرنگە پیاو بزانێت کاتێك ژنەکەی قسەی بۆ دەکات و دەیەوێ لێی نزیك بێتەوە حەزدەکات مێردەکەی بەشداریی بکات لەو بابەتانەی گرنگن

بەلایەوە، لەم کاتەدا ژن نایەوێت پیاوەکەی ئاماژگاری بکات یان چارەسەر بۆ هەندێك لە کێشەکانی بخاتە روو.

- جیاوازی لەنێوان سروشتی ژن و پیاو بریتیە لە تاقیکردنەوەی خوای گەورە بۆ هەر یەکێکیان، پێویستە هەریەکەیان سروشتی ئەویتریان تێبگات لە میانەی خوێندنەوەی هەندێك لەو کتێبانەی لەم بوارەدا دانراون، ئینجا ئارامگرتن لەسەر ئەو هەڵچوون و خەم و پەژارانەی کە رویان داوە بەهۆی ئەم جیاوازیانەوە.

- کاتێك ژن و پیاو مشتومڕ دەکەن لەبارەی مەسەلەیەك لە مەسەلەکان، زۆر پێویستە هاوار هاوارو خێرایی قسەکردنیان کەمبکەنەوە، هەروەها گرنگە هیچ یەکێکیان لە گفتوگۆکانیاندا نەکشێنەوە، چونکە سەلمێنراوە کە زۆر لە حاڵەتەکانی جیابونەوە بەهۆی کشانەوەی بەردەوام لە گفتوگۆ وتووێژدا رویداوە.

- ئەوەی دەبێتە مایەیی زویربوونی نێوان ژن و مێرد، تێنەگەیشتنیانە لە یەکتر بۆ مەسەلەی (دیاری)، ئەوەی ئاشکرایە لەم بوارەدا پیاو چاوەڕوانی ئەوە لە هاوسەرەکەی دەکات سوپاسی زۆری بکات کاتێك دیارییەکی بەنرخی پێ دەبەخشێت، لە کاتێکدا ژن تەماشای دیاری گەورە و بچوك وەك یەك دەکات، و کاریگەری دیاری بەسەریەوە بە خێرایی دەڕوات، جا بۆیە چاکتر وایە پیاو دیاری زۆر ببەخشێ بە خێزانەکەی هەرچەندە نرخەکەشی کەم بێت.

- ئەوەی ئافرەت زیاتر تورە دەکات ئەوەیە کاتێك دەیەوێت لەگەڵ مێردەکەیدا دابنیشێ و سەبارەت بە کارێك لە کارەکان بدوێ، بەڵام مێردەکەی بە تەلەفۆنکردن یان خوێندنەوەی رۆژنامەوە خەریکە، یان بەبێ پاساو دەیەوێت رەوتی گفتوگۆکە بگۆڕێت، دەرکەوتووە رێژەیەکی زۆری پیاوان بەردەوام دەکەونە نێو ئەم هەڵەیەوە، ئەمەش وا دەکات ژنەکان هەست بە سوکایەتی دەکەن و حەز ناکەن لەگەڵ مێردەکانیان دانیشین بۆ چاو قاوە خواردنەوە.

- ئەگەر ژن و مێرد سەبارەت بە کێشەیەك لە کێشەکان جیاوازیان هەبوو بەهۆیەوە دابڕان وبێزاربوون رویدا، ئەوا ژیرتر و بەرێزتریان ئەو کەسەیانە کە هەوڵ دەدات بۆ کۆتایی هێنان بەو دابڕانە پێش ئەوەی ئەو رۆژە کۆتایی بێت، مایەی جەفایە یەکێك لە هاوسەرەکان داوا لە هاوسەرەکەی بکات کە بەشێوەیەکی بەردەوام هەر ئەو پاساوی بۆ بێنێتەوە.

- بۆ ئەوەی ئافرەت بەختەوەر بێ، حەزدەکات مێردەکەی بەخشندەو بەرێز و لێبوردەو شۆخ و تێگەیشتوو بێ، ئەوەی پیاویش دەیەوێت لە ژنەکەی بۆ ئەوەی بەختەوەر بێ بەزۆری ئەوەیە ژنەکەی وازی لێبێنێ تا بۆ ئەنجامدانی کارەکانی یەکلابێتەوە، پرسیارە زۆرەکانی کەم کاتەوە سەبارەت بە کاروو چالاکیەکانی مێردەکەی لە دەرەوەی ماڵدا.

- توێژینەوە دەروونی و کۆمەڵایەتیەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە زۆربەی ناکۆکی نێوان ژن و مێرد بۆ پارە و منداڵ و شێوازی مامەڵەکردن دەگەڕێتەوە، پاشەکشە کردن لە وتووێژکردن بەشێوەیەکی بەردەوام هۆکارێکی سەرەکی جیابوونەوەیە.

- یەکێك لە کێشەکانی نێوان ژن و پیاو ئەوەیە، پیاو حەز دەکات لە زۆرێك لە کاروبارەکانیدا سەربەخۆ بێت، حەز لە دەستێوەردانی خێزانەکەی ناکات لە وردەکاریەکانی ژیانیدا، هەربۆیە ئافرەت حەز دەکات چاودێری مێردەکەی بکات پیاویش حەز لە هەواڵپرسینی ژنەکەی دەکات.

- ئەو بنەمایەی کە پەیوەندی نێوان ژن و مێردی لەسەر بەندە، بریتیە لە جیاوازی نەك چونیەکی، ئەم جیاوازییە رێگا دەکاتەوە بۆ گەورەترین شێوازەکانی هاوپەیمانی ئەگەر بە هوشیاری و رەوشت بەرزی و جوامێری بەرێوەبچێت.

- بەختەوەری ژن ومێرد و لێك حاڵی بوونیان پێویستی بە هەوڵدانی هاوبەش هەیە، ژیانی خێزانی هاوشێوەی رووەکێکی ناسکە پێویستی بە ئاوی کەم هەیە، بەڵام بەشێوەیەکی بەردەوام، کەچی هەندێك خەڵك بەپێچەوانەی ئەمە هەڵسوکەوت دەکەن، بۆیە دەرەنجامەکان ئومێد بەخش نین.

- هەندێك لە توێژینەوەکان دەریان خستوە کەوا ژنان بڕوایان بە گرنگی گفتوگۆ کردن هەیە لەگەڵ مێردەکانیاندا، زیاتر لە بڕوای پیاوان بە گرنگی گفتوگۆ لەگەڵ ژنەکانیاندا، ئەوەی دیارە ژنان زیاتر گفتوگۆ دەشێوێنن لە میانەی لادان لەباسەکانو درێژەپێدان بە باسکردنی کێشەکانەوە، وە پاشەکشێکردن لە گفتوگۆکان پێش ئەوەی بگەنە هیچ ئاکامێك.

- ئەوەی زیاتر پێویستە لەسەر ئافرەتی مسوڵمان لەمڕوەدا پێی هەستێت، هاوکاری کردنی مێردەکەیەتی لەپەیدا کردنی رۆزی حەڵاڵ و دورکەوتنەوە لەداهاتی حەرام و گوماناوی، سستی لەم کارەدا وا دەکات پایەکانی خێزان لەسەر بنەمایەکی لاواز دابمەزرێت، زۆرێك لە بەهاکانیشی با بیبات.

ئەمیر ئەحمەد عبدالقادر
ڕاهێنەری پەرەپێدانی مرۆیی

# مەترسیەکانی
## بەکارهێنانی مۆبایل لەلایەن منداڵەوە

یەکێك لەشارەزایانی بەریتانیایی هۆشیاری دەدات کە کەسوکاری منداڵان ڕێگەنەدەن بەمنداڵەکانیان مۆبایل بەکاربهێنن تەنانەت لەکاتی زۆرپێویست نەبێت، ئەوەش بەهۆی ئەگەری مەترسی تەندروستیەوە، چونکە بەکارهێنانی مۆبایل بۆماوەی زیاتر لە ١٠ ساڵ مەترسی تووش بوون بەشێرپەنجەی مێشك زیاد دەکات، ئەولێکۆڵینەوەیە لەساڵی (٢٠٠٥ز) لەلایەن سێر ویلیام ستیوارت زانای بەریتانی ئەنجام درا دەری خست کەجارێ هیچ بەڵگەیەك نیە لەسەر ئەوە کەئامێرەکانی مۆبایل سەلامەت نین، بەڵام ڕوونی کردۆتەوە کەپێویستە ڕێ وشوێنی خۆپارێزی بگریتەبەر.

ئەم زانا بەریتانی یە دەڵێت ئەو منداڵانەی تەمەنیان لەخوارهەشت ساڵیەوەیە پێویستە هەرگیز مۆبایل بەکارنەهێنن. لەبەر ڕۆشنایی دۆزراوە نوێ یەکان، ئامێرەکانی مۆبایل کەتایبەت بەوتەمەنەی منداڵ دروست کراون (لەهەشت ساڵی یەوە بەرەو خوار) لەبازارەکانی شانشینی یەکگرتوو کێشرانەوە.

(ئەم ووتارە لەساڵ ٢٠٠٥ز بڵاوکراوەتەوە)

یەکێك لەدابەشکارانی خزمەت گوزاری مۆبایل لەشانشینی یەکگرتوو دەڵێت: ((سەرەڕای ئەوەش کەئێمە پێمان وایە ئەگەربەکارهێنانی بەرهەم هێنراوەکە بەپێ ی ڕێنماییەکانمان بێ کەسوکار سەرپەرشتی بکەن ئەواسەلامەت دەبێ، بەڵام ئێمە پسپۆڕی بواری تیشك دانەوەو بوارەکانی پزیشکینین وەکو سێر ولیام وتیمەکەی))

دابەشکاری زیاتر دەڵێت:لەبەر هۆکارێکی سادە ڕازی بووین بەرهەمەکانمان لەبازارەکاندا بکشێنینەوە، ئەویش ئەوەیە تاکو دوورترین ئەگەر کەبەرهەمەکەنمان زیانی بۆهەر منالێك ببێ، ئەوا ئەم کارە پەسەندکراو نی یە.

### پشتگوێ خستنی ئامۆژگاری

پسپۆڕ ولیام، کە ئێستائەندامی دەزگایی بەریتانی نیشتمانی یە بۆ پارستن لە تیشکدانەوەکان، نیزیکەی ١٠ساڵ لە مەوبەر هۆشیاری داوەکە پێویستە منداڵان تەلەفۆنی مۆبایل تەنها لە کاتی زۆر پێویست و دەگمەن بەکاربێنن. بەڵام ئێستاکە وا هەستدەکات کە ئەم ئامۆژگارییە فەرامۆش کراوە. بەڵام لە بەرامبە ردا، کەسانی خاوەن خزمەتگوزاری مۆبایل بەو ڕاستی یە خۆشحاڵبوون کە ڕاپۆرتی ئەم زانایەو تیمەکەی تیشکی خستۆتە سەرنەبوونی سەلماندنی بنبڕ کە ئامێرەکانی مۆبایل وشوێنەواری تەندروستی پێچەوانە پێکەوە دەبەستێتەوە، بەپێ ی ئامارەکانی ساڵی (٢٠٠٥ز) منداڵێك لەنێوان چوار منداڵدا کەتەمەنیان لەنێوان حەوت بۆدەساڵیدایە ئامێری مۆبایلی هەیە، ئەوەش مانای چەنجاربوونی ژمارەکان لەگەڵ ساڵی ٢٠٠١ز، ڕاپۆرتەکە ئاماژە دەکات کە ئەم زانا بەریتانییە بڵاوی کردۆتەوە ئەگەر مۆبایل مەترسی هەبێت، ئەوا بێگومان منداڵان زیاتر دووچاری ئەو مەترسیانە دەبنەوە، هەروەها بانگەشەی پێداچوونەوە ڕێ

وشوێنەکانی پلاندانی وێستگەمانی بنکەی تایبەت بە مۆبایل دەکات، هەروەها دەڵێت پێ ی باش نیە تاوەرەکانی تایبەت بەخزمەتگوزاری یەکانی مۆبایل لە نزیك قوتابخانەکانەوە دابنرێن.

منداڵان بەتایبەتی زۆرتر دووچاری ئەم مەترسیانە دەبنەوە

لەساڵی ٢٠٠٤ز لێکۆڵینەوەیەك لە پەیمانگای (کارولینسکا) لە سوید ئەنجام درا، ئاشکرای کرد کە بەکارهێنانی مۆبایل بۆماوەی دە ساڵ یان زیاتر مەترسی تووشبوون بە ئاوسانی گوێ و دەماری بیستن چوار ئەوەندە زیاد دەکات.

هەروەها هەندێك لە توێژینەوەکان ئاشکرایان کردووە کە کاریگەری بەکارهێنانی درێژخایەنی مۆبایل بەشێوەیەکی بنەڕەتی لەسەر شێوەی تێکچونی دەماری دەبێت، هۆکاری پەدابوونی ئازارن لەسەر، لاوازی لەدامەزراندن، لەبیرچوونەوەو کەم خەوی، هەروەها دەبێتە هۆی فێگرتن (بورانەوە).

وەمنداڵان زۆرتر دووچاری ئەم توش بوونانە دەبن چونکە دەزگای بەرگریان تازە دروست بووە وناسکە، هەروەها ئێسقانەکانیان نەرم و بەتایبەتیش ئێسکی کەللەی سەر، بۆیە ئەوان بەرگریان کەمترە بۆئەم تیشکدانەوانە لەگەوران.تیشکی رادیۆی کەلەموبایلەوە دەردەچێت خانەکانی لەش ئازار دەدات و DNA تێکدەدات هەروەها تیمێك لەتوێژەرانی ئەورووپی چەند توێژینەوەیەکیان ئەنجام دا ماوەی چوارساڵی خایاند دوای ئەوەی خانە زیندووەکانیان خستە ناو کایەیەکی کەهرۆموگناتیسی یەوە کەئامێرەکانی مۆبایل هەردەم ئەو تیشکەدەدەنەوە، بۆیان دەرکەوت، زنجیرەی ترشە ناوکی یەکان لەوخانە تێك شکاون، ئەو شکانەش جۆرێکە کەبوار بەخانەکە نادات جارێکی تر خۆی چاکبکاتەوە، ئەم توێژەرانە هۆکاری ئەمەیان ڕاگەیاندووە بۆ هەندێ جۆری شێرپەنجە کەتووشی ئەم خانە تێك شکاوانە بووە.

لەبەرئەوەی ترشەناوکی یەکان ماددەی جینی تایبەت بەئەندامێك هەڵدەگرن لەوخانەیەی پێکیان هێناوە، توێژەران تێ بینیان کرد کەئەم تێکدانە هۆکارەکەی تیشکی ئەلیکترۆ موگناتیسی بووەو گواستراوەتەوە بۆنەوەکانی داهاتوو لەخانەکان. بەمانایەکی تر، ئەوخانەیەی دوچاری تێکدان بونەوە بەهۆی تیشکی کەهرۆموگناتیسی یەوە کەلەمۆبایلەوە دەردەچێت ناتوانێت خۆی چاك بکاتەوە، بەڵکوزیاتر لەوەش، ئەوسیفەتانەی لەناوی دایە لەگەڵ ئێش و ئازارەکەی دوچاری بووە دەگوازێتەوە بۆنەوەکانی ئایندە سەرەڕای ئەوانەش، توێژەرانی پەیمانگای سویدی بۆپزیشکی ژینگەیی سەرنجیان داوە، کەمەترسی یەکانی توش بوونی دەماری پێستن بە شێرپەنجە، نزیکەی چوار ئەوەندە گەورەتر بووە لەولایەی کەمۆبایلی تێدا بەکارهێنراوە، لەکاتێکدا کەدەماری پێستن لەلایەکی تر زۆر ئاسایی بووە.

هەروە ها ئاوسانە ناشێر پەنجەیی یەکان لەوانەیە دروست ببن لەسەر دەماری پێستن بێ ئەوەی لا ببرێن، ڕەنگە گەشەبکەن وببنە قەبارەیەکی ئەو تۆ کە فشاری لەسەر مێشك دروست بکەن و هەڕەشە لە ژیان بکەن هەندێ ڕێوشوێنی پیادەکراو بۆ کەمکردنەوەی مەترسیەکانی تیشکدانەوەکانی مۆبایل بۆکەم کردنەوەکانی کاریگەریەکانی تیشکدانەوەی مۆبایل لەسەرمنداڵان، یەکێك لە قوتابخانەکانی باکوری ڕۆژهەڵاتی بەریتانیا هەستا بە بەکارهێنانی ئامێری دۆزەرەوەی مۆبایل بۆ ڕێگرتن لە قوتابیان لە بەکارهێنانی لە ناو پۆلەکان.

(دیڤدریدین)، ی جێگری سەرۆکی کۆلێژی Tollbar بۆ کاروبارو وەبەرهێنان دەڵێ: (بەکارهێنانی مۆبایل لەلایەن قوتابیانەوە لەدەرەوەی قوتابخانە لەئەستۆی کەس وکاریان دایە، بەڵام ئەوەی بەلای ئەمەوە گرنگە ئەوەیە ئەگەر قوتابی یەکە ئامێری مۆبایلی پێ بوو، ئەوا لێی دەستێنرێت ودەگەڕێنرێتەوە بۆ کەس و کارەکەی).

منداڵان، ڕوویەکی قازانج بەخشن بۆئەوانەی خزمەت گوزاری مۆبایل پێشکەش دەکەنو بازاڕێکی چالاکن ڕوونو ئاشکرایە کەبەکارهێنانی مۆبایل لەلایەن هەرزەکارانو منداڵانەوە ئەمرۆکە زۆر ئاسایی بوو، بەڵام ئەوەی جێگەی سەرنجە ئەو کاڵایە بەسوود و گرنگە خەریکە منداڵان سەرقاڵ دەکات ئەوانەی کەتەمەنیان لەخوار نۆساڵیەوەیە.

ئەومۆبایلانەی تایبەت بۆ ئەم تەمەنە دروستکراون لەئەمریکاو ئەوروپا توانایەکی ئەوتۆیان هەیە کە کەس و کارەکەی چاودێری تۆمارکردنی پەیوەندی یەکانی منداڵەکانیان بکەن، و ئەو لایەنانەش دیاری دەکات کەمنداڵەکان پەیوەندی پێوەدەکەن.لەلایەکی دیکەوە بڵاوبونەوەی خزمەتگوزاری هەمەجۆر کەپەیوەستە بەمۆبایلەوە وەکو ماڵپەڕەکانی ئینتەرنێت و ڕادیۆ بونەتە سەرچاوەیەکی تری نیگەرانی بۆ کەس و کاریان، هەربۆیە ئەم جۆرە

مۆبایلانە بەرنامەی وەهایان تێدایە کەلەناوەڕۆکی بێ ڕەوشتی دەیپارێزن.

ئەمەش گرنگترین جیاکەرەوەکانیەتی کەمەبەستی کەس و کاری قوتابیە بە بەپلەی یەکەم، ئەویش بەدواداچونی جم وجۆڵی منداڵەکانیانو دڵنیا بوونەوە لێیان بۆهەرکوێ یەك برۆن، لەڕێگا بەرەو قوتابخانەو کاتی گەڕانەوەیان بۆماڵەوە، کاتی ڕۆشتنیان لەگەڵ هاوەڵەکانیان، تاد.

هەموو ئەوجیاکەرەوانەی پێشتر باسکراونو شتی تریش، لەشێوەی سەرنجڕاکێش ی مۆبایلەکانو ئەگەری دە ست بەسەرداگرتنی کەس و کار، بونەتە چارەسەرێکی ناوەند لەنێوان ئارەزوو مەندی منداڵان بۆ هەبوونی ئەم کاڵایە سەرنج ڕاکێشەو چاولێکردنی برادەرەکانیان کەلەوان بەتەمەن ترن، و لەنێوان ئارەزووی کەس و کار لەگەڵ ڕێکخستنی بەکارهێنانی مۆبایل لەلایەن منداڵەکانەوە.

لەڕاستیدا، لەگەڵ ئەوەش کە مۆبایل خزمەتگوزاریەکی باش پێشکەش بەکەس و کاری قوتابیان دەکات، سوودمەندی هەرەگەورە لەم پرۆسەیە کۆمپانیاکانی دروستکەری ئامێری مۆبایلە، سەرەڕای کۆمپانیا خزمەتگوزارییەکان.

بەڵام زیانمەندی هەرەگەورە و بەبێ هیچ گومانێك، منداڵانن.

یەکێك لە توێژەروان لەم بوارەدا بە گاڵتە جاڕی یەوە دەڵێ: هیچ دوور نییە لە دوارۆژدا منداڵانی باخچەی ساوایانو سەرەتایش ئامێری مۆبایلی تایبەت بە خۆیان هەبێت!

هەمیشە کۆمپانیا زەبەلاحەکانی دروستکردنی مۆبایل ئەو پیشەسازی یەی فرۆشی ساڵانەی دەگاتە ١٠٠ ملیۆن دۆلار، سورن لەسەر ئەوە کە هیچ بەڵگەیەکی یەك لاکەرەوە نی یە بیسەلمێنێت پەیوەندی لە نێوان ئامێری مۆبایل و گرفتی تەندروستی دا هەیە.

یەکێك لە دانەرانی کتێبی (الاجهزة الخلوية- مخاطر غير مرئية في عصر اللاسيلكي) (دکتۆر جۆرج کارلۆ) کە سەرپەرشتی توێژینەوەکی ٢٨ ملیۆن دۆلاری بۆ تەرخانکرا بۆ تاوو توێکردنی مەترسی یە تەندروستی یەکانی مۆبایل، توێژینەوەکە دەری خست تێکڕای حاڵەتەکانی مردن بەهۆی شێر پەنجەی مێشك بەرز بۆتەوە.

چەند جارە بوونی ئاوسان، تێکچونی کرۆمۆسۆمەکان لە نێوان ئەوکەسانەی مۆبایل زۆر بەکار دەهێنن.

بڵاو بوونەوەی بەکار هێنانی مۆبایل لە نێوان منداڵانی سوریا

دیاردەی بەکارهێنانی مۆبایل لەلایەن منداڵانەوە لە سوریا زۆر بڵاوە، بۆتە دیمەنێکی زۆر ئاسایی کەمنداڵان لەناو پاسی قوتابخانە بە مۆبایلەکانیان قسەدەکەن یان وێنە دەگۆڕنەوە و شتی تریش. بێگومان کێ بەرپرسە لەم دیاردەیە یەکەم کەس و کاری قوتابیان دووەم قوتابخانە.

ئەگەر پرسیارمان لێ بکرێت دەربارەی هۆکارەکان کە پاڵ دەنێن بە کەس و کاریان بۆ کڕینی مۆبایل، کە زۆر بەی جار لەو جۆرانە دەکڕن کە گران بەهانو توانای زۆر شتیان هەیە، ئەوەش لە نێوان ترسی کەس و کار لەسەر منداڵەکانیانو بەتایبەتیش دوای ڕوودانی ژمارەیەك حاڵەتی ڕفاندنی منداڵانو شتی لەم جۆرە.

لە نێوان تەنها ئارە زوویەك بۆ خۆ هەڵکێشان لەبەردەم هاوڕێ و دراوسێ بەتەلەفۆنی تازە و باسەکە ڕەنگدانەوەی ئاستی مادی دیاری کراوی خێزانەکەیە.

لێرەدا من پرسیارێك دەکەم، پرسیارەکەشم ئاڕاستەی هەموو دایك و باوکێك دەکەم:

ئەگەر زانیت ئەو ئامێری مۆبایلەی منداڵەکەت هەڵی گرتووە کاری گەری لەسەر گەشە کردنیو لەسەر خانەکانی لەشی هەیە، ئایا پێت خۆشە منداڵەکەت بەردەوام بێت لە بەکارهێنانی؟ خۆ ئەگەر ئەوە هۆکاری کڕینی مۆبایلە بۆ منداڵەکەت، کەواتە هیچ پێویست نی یە ئامێرەکە لە جۆری گران بەهاکان بێ و چەندین شتی پێ ئەنجام بدرێت کە زۆر بەی جار ئەومنداڵە پێوویستی پێ ی نی یە؟

لە کۆتایی دا حەز دەکەم ڕای تایبەتی خۆم دەربارەی ئەو بابەتە ڕوون بکەمەوە،

ئەویش ئەوەیە ئەگەر هیچ ڕێگا چارەیەکی تر نییە لەبری بەکارهێنای مۆبایل بۆ دڵ نیابوون لە منداڵەکانمان، با ئەمە لە چوار چێوەی سنورێکی دیاری کراو بێت، لەگەڵ لەبەرچاوگرتنی شوێنی پاراستنی مۆبایل بە گوێرەی لەش،واتە دوور لە دڵ، چاودێری کردنی ئەو ماوەیەی منداڵان ڕۆژانە قسەی پێدەکەن، بەچەشنێك لە چەند خولەکێك تێپەڕنەکات، هەروەها لەبەر ئەوەی ئامێرەکە سادەیەو بەکار هێنانی ئاسانە،دەستە بەری ئەوە دەکات کە بەردەوام ئاگات لە شوێنی منداڵەکانت بێت، بەدوور بن لە مەترسی دزەکان کەتەنانەت بۆ ئامێرێکی مۆبایلی گران بەها لە دەستی منداڵێك کە هیچ هێز و توانایەکی بەرگری کردن لە خۆی نی یە، و شێت و شەیدا دەبن

وەرگێرانی لە عەرەبییەوە: نێچیروان وەلی

# چۆن وەكوو باوكێك فێری شێوازە دروستەكانی پەروەردەی منداڵان دەبی؟

پەروەردەكردنی منداڵان بەتێكڕایی كارێكی زۆر ئاسان نییە. كۆمەڵێك هۆكار هەن لە ڕێگەی هەڵسوكەوت كردن لەگەڵ منداڵدا، وەكوو: جۆری ئەو كۆمەڵگەی تێیدا دەژی، تەمەن، ژمارەی ئەندامانی خێزان...هتد، ئەمانە شارەزایانی بواری پەروەردە ئاماژەیان بۆ دەكەن. باوكایەتی بەرپرسیاریەتییەكی گەورەیە و لە هەمان كاتدا بە یەكێك لە جوانترینو دەوڵەمەندترین شارەزاییەكان دادەنرێت، كە وەكوو باوكێك ئەزموونی دەكەی، لە سەرووی هەموو ئەو شارەزاییانەیە، كە لە ژیاندا فێری دەبیت. بۆئەوەی باوكێكی باش بیت پێویستیت بەوە هەیە فێری شێوازە دروستەكانی پەروەردەی منداڵان بیو فێری ئەوە بی چۆن شاد و دڵخۆشییانو چۆن هەست بە ڕێزگرتنو خۆشەویستی بكەن. هەروەكوو پێویستە منداڵ جیاوازیی لەنێوان هەڵە و ڕاستدا بكات، پێویستە ڕێگەگەلێك بۆ پاداشت و سزا دابهێنیت ئەمەش بۆ فێربوونو ئەم ڕێگەیانە نەبنە هۆی لاوازی بیركردنەوە و كەسایەتی. شارەزایان شێوازە دروستەكانی پەروەردەی منداڵان بەو شێوازانە دادەنێن، كە دەبێتە مایەی ئافراندنی ژینگەیەكی گونجاو بۆ منداڵەكەت لەپێناو پەرەپێدانی تواناكانو گەیشتن بە قۆناغی بڕوابەخۆبوونو كەسایەتیی سەربەخۆ.

ئامۆژگارییەكانی پەروەردەیەكی دروستی منداڵان وەكوو باوكێك:

١- ستایش و هاندانی منداڵان لە گرنگترین شێوازە دروستەكانی پەروەردەی منداڵانە، زیاتر ستایشی منداڵەكەت بكە وەك لەوەی سەركۆنەی هەوڵەكانی بۆ فێربوونو پێشخستنی بەهرەكانی بكەیت، تەناتەت ئەگەر سەركەوتووش نەبوو لە گەیشتن بە توانا پێویستییەكانی. منداڵەكەت فێر بكە ئەگەر شكستی هێنا چۆن بەردەوام بێت و هەوڵەكانی دەست پێ بكاتەوە. منداڵ پێویستیی بەوە هەیە دایباب شانازیی پێوە بكەن بەوە متمانەیەكی گەورە لە ناخیدا جێگیر دەبێ. كاتێك منداڵ هەست بە متمانە بەخۆبوون دەكات، وا گومان دەبا دەتوانێ سەركەوتوو بێ، تواناكانی پتر دەبێ و گیانی سەركێشی لە ناخیدا پەرە پێ دەدا، بەڵام ئاگادار بە! ستایشی زیاد دەگۆڕێ بۆ گرفت، ئەگەر بێتو شێوازی پەروەردەكردن تەنیا لەسەر بنەمای ستایش و پاداشت دامەزرا بوو، بەجۆرێك ئەگەر ستایش و پێداهەڵگوتن نەما ئەوا هەوڵی فێربوونو پەروەردەی منداڵەكە دەوەستێ. ستایش زیاتر لە تەمبێكردن، لە شێوازە دروستەكانی پەووەردەی منداڵە.

٢- ئامۆژگاری كارێكی زۆر گرنگە لە چوارچێوەی شێوازە دروستەكانی پەروەردەی منداڵان، بیكە نەریت ڕۆژانە سێجار ستایشی منداڵەكەت بكە لە بەرانبەر ئەو كارانەی ئەنجامی دەدا لە هەڵهێنانو یاریكردن، دەست شووشتنی پێش و پاش نان خواردن، شیكاریی ڕاهێنانەكان. تەنانەت ئەگەر نەگەیشتە ئاستی داواكراویش هەر ستایشی بكە لەسەر هەوڵدانەكانی. هانی بدە لەسەر فێربوون، با ستایش تەنیا لە شێوەی پاداشت و چەپڵەلێدان نەبێت، بەڵكوو وەسفی ئەو كارە بكە كە ئەنجامی داوە، وەكوو: «سوپاس بۆ تۆ بۆ شووشتی دەستەكانت» یان «كارێكی باشت كرد لە هەڵهێنانی ئەو یارییەدا».

٣- ڕێسا بۆ ماڵەكەت دابنێ و ڕێكخستن بۆ هەموو ماڵێك پێویستە و ئامانج لە ڕێكخستن كۆت و بەند كردنی منداڵ نییە، بەڵكوو یارمەتیدانیەتی بۆ باشتركردنی ڕەفتارەكانی، ناسینی جیاوازیی نێوان ڕاست و هەڵە. هەر وەكو چۆن یارمەتیی منداڵ دەدات لە هەڵبژاردنی

ڕەفتاری پەسەنداو لەسەر ئەوەی چی ئەنجام بدات، پێویستە ڕێساکان ڕێکوپێك و گونجاو بن. نابێت هەندێکیان دژ بە هەندێکی تریان بێ تا منداڵ سەری لێ نەشێوێ. ڕێسایەك بۆ سزا دابنێ لە بەرانبەر پێشێلکردنی ڕێساکانو بەپلەبەند سزاکە منداڵەکەت بیگرێتەوە. تۆ لە یەکەمین پابەندبووەکان بە بە ڕێساکان. ناکرێت ڕێسایەك دابنێی کە نابێ لە ماڵدا دەنگ بەرز بکرێتەوە و تۆش لە یەکەمینی هاوارکەرەکان بی.

٤- کاتێك بۆ منداڵەکە تەرخان بکە، لە زۆر باردا وا دەبینی ئەمە سەختە، بەڵام ١٠ خولەکی تەواو تەرخانکراو بۆ منداڵەکەت زۆر جیاوازە بۆ ئەو. منداڵ هەست بە کات ناکات و گرنگیپێدانی لەلایەن دایبابەوە پێویستە. منداڵ بەرەو ڕەفتاری دوژمنانە دەچێت یان خراپ هەڵسوکەوت دەکا تەنیا بۆ ئەوەی گرنگی پێ بدەن. کاتێك تایبەت بکە بۆ گرنگیپێدانی منداڵەکەت ئەگەر کورتیش بێ بۆ ئەنجامدانی هەر جۆرە چالاکییەك لەگەڵیدا. لەو ماوەیەدا پێویستە هەموو گرنکیپێدانەکەت بۆ منداڵەکەت بێ، خەریك مەبە بە وەڵامدانەوەی تەلەفۆن یاخود سەیرکردنی تەلەفزیۆن.

٥- پەیوەندیی باش لە بنەڕەتەکانی شێوازە دروستەکانی پەروەردەی منداڵانە، بێگومان چاوەڕێی ئەوە مەبە منداڵەکەت بەجوانی گوێڕایەڵت بێ و بەتەواوی گوێ بۆ قسەکانت بگرێ و جێبەجێیان بکات. گوێڕایەڵیی باش لە شێوازە گرنگەکانە بۆ بەدەستهێنانی متمانەی منداڵ و گەشەپێدانو ڕێزگرتن لێی. گوێڕایەڵی پێویستە ئەرێنی بێت. گوێڕایەڵی ئەرێنی نابێت، ئەگەر تۆ گوێ لە منداڵەکەت بگریو سەرنجە چاوت لەسەر یاری بێت. گوێڕایەڵیی ئەرێنی وا دەخوازێ پەیوەستیی لەنێوان هەستەکان هەبێت وەکوو چاوەکان. منداڵەکەت چاوەڕێی ئەوەیە بیر لە چی دەکەیتەوە و چی دەڵێی. قسەکانت لەگەڵ منداڵەکەت ڕوونو ڕاستەوخۆ بێ. ئەگەر ویستت منداڵەکەت کارێکی دیاریکراو ئەنجام بدات تەنیا پێی بڵێ و بەباشی پێی ڕابگەیەنە و بۆی ڕوون بکەوە چ کێشەیەك دەبێتە هۆی ئەوەی ناتوانێت کارەکە بەباشی ئەنجام بدات. ئەگەر دەتەوێ منداڵەکەت ژوورەکەی پاك بکاتەوە، پێی بڵێ: «ئێستا ژوورەکەت خاوێن بکەوە» و پێی مەڵێ:» چەند جار داوام لێ کردی ژوورەکەت پاك بکەیتەوە». بوارێك بۆ منداڵەکەت بهێڵەوە بۆ گوزارشتکردن لە بۆچوونیو بەباشی گوێی لێ بگرە.

٦- بەشێوەیەکی ئەرێنی گفتوگۆ لەگەڵ منداڵەکەتدا بکە، بەڵام ماڵەکەت مەکە جێگەی شەڕ دەمەبۆڵە. بەشێوەیەکی ژیاری وتوویژی لەگەڵدا بکە و بۆی ڕوون بکەوە جیاوازیی نێوان کەسەکاندا هەر دەبێ و نابێ سنووری ڕێز ببەزێنرێ و لایەنێك ڕووبەڕووی لایەنەکەی تر ببێتەوە. منداڵەکەت پێویستە بزانێ لە چوارچێوەی گفتۆگۆدا ڕێز لەوانی تر بگرێت و ڕێزی ڕاجیاوازیی بگرێ. فێری بکە چۆن جیاواز دەبێ. هەر چەندە لە ماڵەوە هێمن بێ ڕۆژێ لە ڕۆژان دەچێتە ناو کۆمەڵ و هەڵسوکەت لەگەڵ کەسانی تردا دەکا بەجیاوازیی ژینگە و ئاراستەیان. ئەگەر ئەم کارەت ئەنجامدا، ئەوا تۆ هەنگاوی جدیت ناوە بەرەو فێربوونی شێوازە دروستەکانی پەروەردەی منداڵان.

٧- منداڵەکەت بەراورد مەکە بەوانی تر، هەر منداڵێك لە جیهاندا خەسڵەتی تایبەت بە خۆی هەیە و زانایان ئەوەیان چەسپاندووە چەندان جۆری زیرەکی هەیە جگەلە زیرەکیی یاریکردنو وەرزش، وەکوو زیرەکیی مۆسیقایی یان زیرەکیی کۆمەڵایەتی. جیاوازیی زێد دەبێتە هۆی جیاوازیی زیرەکی. زۆر وریابە لە بەراوردکردنی منداڵەکەت بە کەسانی تر وەکوو برایەکانی یان نزیکەکانی. ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی تاڕادەیەك ڕق لە ناخی منداڵدا دروست بکات، هەروەکوو دەبێتە هۆی ئەوەی متمانە بەخۆبوون لە دەست بدات.

٨- ڕەخنە لە ڕەفتاری منداڵەکەت بگرە، نەك خودی منداڵەکە. پێویستە زۆر وریا بی لە هەلومەرج و چۆنییەتی ڕەخنەگرتنو گەیاندنی بە منداڵەکەت. تۆ دەتەوێت توانایەکی پێ ببەخشی بۆ ئەنجامدانی کارێکی دیاریکراو، ئەوە ئەنجامی بدە لەسەر ڕێگەی بەهێزکردنی ڕەفتار و بێ کەمکردنی متمانە بەخۆبوون. کاتێك منداڵەکەت ڕەفتاری نەشیاو دەنوێنێ و پێویستە تەنیا سەرزەنشتی ئەو ڕەفتارە نەشیاوە بکەی. بۆ نموونە کاتێك منداڵەکەت لە خوشکەکەی دەدا پێی مەڵێ: «تۆ خراپی»، بەڵکو بڵێ: «ڕەفتارێکی نەشیاوت ئەنجام داو لێدانی خوشکەکەت کارێکی هەڵەیە و پێویستە داوای لێبوردنی لێ بکەی». پێویستە ئاوڕ لەو ڕەفتارە هەڵانە بدەیتەوە، کە منداڵەکەت نواندوویەتی.

٩- دوور بکەوە لە سزادانی منداڵەکەت، کاتێك منداڵان ڕەفتاری سەیر و نەگونجاو ئەنجام دەدەن لە کاتی چوون بۆ لای کەسە نزیکەکان یان تەنانەت لە شوێنە گشتییەکان، ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ هەستکردن بەو شوێنە کە نامۆیە بۆیان یاخود تێڕوانیان بۆ هەندێك لە منداڵان، کە ئەو جۆرە هەڵسوکەوتانە دەکەن، حەز دەکەن وەکوو ئەوان ئەزموونی بکەن. ئەگەر منداڵەکەت لەو جۆرە هەڵسوکەتانەی کرد پێویستە لەسەرت جیای بکەیتەوە و بەنهێنی ئاگاداری بکەیتەوە نەك بەرانبەر ئەوانی تر. هەرگیز سزای مەدە یاخود لێی مەدە لەبەرانبەر ئەوانی تردا. ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی لە ناخەوە هەست بە سەرکۆنەکردنو شکاندنەوە بکات. سزادانی ئاشکرا هەرگیز لە شێوازە دروستەکانی پەروەردەی منداڵان نییە.

١٠- جەخت بکەوە لەسەر ئەوەی منداڵەکەت وەکوو پێویست خەوتووە و نانی خواردووە، ئاکاری منداڵان کارتێکراوە بە برسییەتیو تینویەتیو کەمخەوی. هەروەکوو چۆن کارتێکراوە بە جۆری خواردن. ئەو منداڵەی سیستمی خۆراکییەکەی شەکری بەدەستهاتووی زۆر تێدایە لە شیرینیو خواردنی خێرادا منداڵ ڕووبەڕووی قەڵەویو نەخۆشی تر دەکاتەوە. لە زۆرینەی جاردا دەبینیت منداڵ هەڵسوکەوتی دوژمنانە دەکا. هەمیشە دڵنیابە لەوەی ئایا منداڵەکەت ناگری یان هەڵسوکەوتێکی خراپ ناکا لە ئەنجامی برسییەتی یان تینوویەتی؟ یان پێنەدانی خۆراکێکی تەندروستیی پڕ ڤیتامینی پێویست بۆ گەشەکردن؟ دڵنیابە ئایا وەکوو پێویست خەوتووە؟ لە کۆتاییدا لە گرنگترین شێوازە دروستەکانی پەروەردەی منداڵان وەکوو باوکێك ئەوەیە منداڵەکەت نقوومی خۆشەویستی بکە، خۆشەویستییەکی بێ مەرج، منداڵەکەت وا تێ مەگەیەنە، کە «خۆشت دەوێ ئەگەر هەموو خواردنەکەی بخوا» یان خۆشت دەوێ ئەگەر ڕاهێناکانی تەواو بکا». ستایشی کارەکانی بکە، بەڵام پێی ڕابگەیەنە تۆ خۆشت دەوێ هەر چۆنێك بێ. بۆی ڕوون بکەوە کاتێك سزای دەدەی یان ڕەخنە لە هەڵسوکەوتەکانی دەگری ئەوە لە خۆشەویستیتە بۆیو جەخت بکەوە لە خۆشەویستیت بۆ منداڵەکەت. منداڵ لە فێربووندا پشت بە لاساییکردنەوە دەبەستێت، پێویستە هەڵسوکەوتەکانی ڕێك بخەیو لە یەکەمینی پابەندبووەکان بی بەو ڕێسایانەی بۆ منداڵەکەت داناوە. ژینگەیەکی پاك و تەندروستی بۆ فەراهەم بکە، پاڵپشتی تواناکانی بە لەسەر بناغەی خەیاڵکردنو داهێنانو متمانە بەخۆبوون.

# عەشقی تۆم

اسما خالید

هێندە پەرێشانی سیما نوورینەکەتم، شێتانە بە نێو دەشت و کێوەکاندا هەنگاو دەنێم، سەرگەردان‌و بێ حاڵم تۆقرەم نەماوە لە دووریتا، عەشقی تۆم و وەرەو ساتێ ببە خانەخوێی ئەم دڵە بێ چارەیەم، مەحبوبەکەم بێ پایان مەراقم بۆ بینینی ڕوخساری درەوشاوەت، خەون‌و خەیاڵی ڕەنگینم مەست و حەیرانی دیداری تۆن. ناخم گڕی گرتووە بۆ شادبونت. چەشنی شوعلە لە سوتانە، تەمەنامە بۆ چرکەیەك ببم بە میوانی جەمالی شەوقدارت و گلێنەم ئاشقی دیدەنی ڕۆشنی تۆن، لە خاکی سینەما تۆوی خۆشەویستی تۆی تیا ڕواوە.سەڵاواتی ئارامیم کردووە بە ئاودێری هەمیشەیی تا ئەم خۆشەویستیەت لەگەشەدا بێ.

شازادەکەم خۆزگەخوازم لە خەونیشا بێمە خزمەتت، ئانیشتیمانی ڕۆحم ئاسودەیی بنوێنێ. بینینت خەم ڕەوێن‌و شادی هێنەری وولاتی هەتوانی زامە، گوڵاڵە پاکەکەم ئەمەوێت وەکو باڵندەو مەلی ئاسمان لە شەقەی باڵ دەم و بگەم بەم شارە شاهانەیە، ئازیزەکەم سمبولی سۆزو شاگوڵی وەحدەت لەتاو دوری‌و سەفای تۆدا چاوەکانم بونەتە دڵۆپەی باران‌و لێزمە لێزمە دەبارێنە سەر باغی بێ وێنەیی گوڵزاری ئەوین.

ئەی سەرورەرم میهرەبانیت بۆتە کانیاوو موحیبەت و مەعشوقی تۆ شەپۆل دەدا، پەروانە ئاسا بەدەوری شەمعدا دەخولێمەوە، چرای وەنەوشە چۆن بگەم پێت و ئامانجی عەودالم بهێنمەدی، نازدارەکەم پەژارەو غەم دایگرتوومە، هیواو ئاواتم نەماوە، چاوەڕوانی‌و ئارامیم لێ براوە، خامۆش و مەلوول ماوم و ئەسرینەکانم تنۆك بە تنۆك دەڕژێنە ئامێز. عەشقی بێ سنوری دیداری تۆ منی کردووە بە شاعیرو نوسەرو دێوانە. پێنوسیش هاوڕێی بەردەوام تا لەسەر پەڕەی ئاڵ بە نوسینی پەخشان‌و پەیڤەکانم ئازاری بینینت کەم بکەمەوە. دڵم تابلۆیەکی ڕەنگینەو بۆ ئەبەدی ناوی پیرۆزتی تیا هەڵواسراوە. بێ ڕادە موشتاقی تۆم لە نێو مەملەکەت و شاردا بیرم هەر لای تۆیە، ئەمەوێت سەفەربکەم بۆ شاری قەشەنگ و دلگیر. غوربەتی ژینم لابەرم، خۆزگەی جوانیم بەدەست هێنابوا.

لە شەوی تاریکاو لە لێواری دەریادا لەبەر ڕۆشنایی مانگی پرشنگدار هۆنراوە ئەهۆنمەوە. وشە زێڕینەکان ئاوێزانی شنەی شەماڵی نەسیمی بەرەبەیان دەکەم تا لەگەڵ هەڵاتنی گزنگی خۆردا بڵاوی گشت شوێنێکا بن، خانەدان. گەوهەری بەهادارو شەمسی نبوەت. تامەزرۆی دیدارتم و شەیدای لیقاتم.. سا ئیلاهی نزام وایە شادم کەی بە دیداری (پێغبەر) گیان (ﷺ).

# لە ژیانەوە

- ئەو کەسەی دەڵێت ئەو کارە ناکرێت، نابێ ڕێگری بکات لەوەی کە خەریکی ئەنجامدانیەتی.

- ئێستا سەرەتای هەر شتێکە کە تۆ دەتەوێت.

- بڕیارێکی هەمیشەیی مەدە لەسەر هەستە کاتیەکان.

- کەسێك کە بکەوێت و هەڵسێتەوە، بەهێزترە لەو کەسەی هەرگیز ناکەوێت.

- فێربە بۆ دۆزینەوەی خۆشیو چێژ وەرگرتن لە ژیان- ئەمە لە باشترین ڕێگاکانی بەختەوەریە.

- کە سەیری خوشك و برا بچووکەکانم دەکەم و ژیانی سادەو ساکاریان دەبینم، خۆزگە دەخوازم دووبارە ببمەوە منداڵ.

- مامۆستاکەت دەرگات بۆ دەکاتەوە، وەلێ پێویستە بۆخۆت بچیتە ژوورەوە.

- هەندێکجار سەردەکەویت، هەندێك جار فێر دەبیت.

- هەمووان بەختەوەریان دەوێت و کەس ئازاری ناوێت، وەلێ تۆ چلۆن دەبیتە خاوەنی پەلکەزێرینە، بەبێ باران؟

- بەبێ پلان، ژیان تەنها خۆزگەیەکە.

- کاتە خۆشەکان دەبن بە یادگاری، ناخۆشەکانیش دەبن بە دەرس و وانە لە ژیاندا.

- زۆر ئاسانە وتنی «سەرقاڵم» کاتێك کەسێك پێویستی پێتە، بەڵام زۆر ئازاربەخشە بیستنی «سەرقاڵم» کاتێك پێویستت بە کەسێکە.

- ژیان زۆر ڕۆشنتر دەبێت، کاتێ ئێمە جەخت دەکەینە سەر ئەوەی لە واقیعدا گرینگە.

و: ڕابەر ئەحمەد وەرتی

ئەمیر ئەحمەد عبدالقادر
ڕاهێنەری پەرەپێدانی مرۆیی

# چەند ئامۆژگاریەك بۆ ڕزگارکردنی منداڵەکەت لە داخراویو شەرمنی

**نیشانەکانی شەرمنی لای منداڵ:**

منداڵی شەرمن وا دەناسرێت بە دڵەڕاوکێ، نەبوونی متمانە بەخۆیی، دووره پەرێزی، قسەکردنی بەدەنگی نزم، هەموو هیوایەکی ئەوەیە لەبەر چاودانەبێت، کەدەچێتە ناو خەڵك دەم و چاوی سوور هەڵدەگەڕێت، لەپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان ڕادەکات، ئەگەر میوانیان بێت خۆی دەشارێتەوە، لەگەڵ نزیکەکانی بەشداری یاری کردن ناکات، زۆر جار شڵەژانی دەروونی دەبێتە هۆی تەتەڵەکردنی زمانی لە کاتی قسەکردندا.

پسپۆڕانی زانستی دەروونناسی کێشەکانی شەرمنی لای منداڵان بۆ چەند هۆکارێك دەگێڕنەوە کە ئەمانەن:

**هۆکارە بۆ ماوەییەکان.**

پێنەدانی متمانەی لەلایەن دایکانو باوکان بە منداڵ.

بێبەری کردنی لە سۆزو خۆشەویستیو پەروەردەکردنو پارە.

لایەنگری زیاد لە پێویست لە منداڵ.

**بەتەواوی فەرامۆش کردنی.**

شکاندنەوەو گاڵتە پێکردنی زیاد لە پێویست.

نازوو نووز کردنی منداڵی شەرمن لە کۆتاییدا دەبێتە ڕەوشتێکی هەمیشەیی.

دڵ ڕەقی زیاد لە پێویست بەرامبەری.

خۆ بە کەم زانینی جا لەبەر کەمو کورتی لاشەی بێت یان ژیری یان کەم توانایی خوێندنی.

ناجێگیری هەڵسوکەوت کردن لەگەڵیدا.

دڵتەنگیو پەستی لای منداڵەکە.

کەم و کورتی کیمیایی لە مێشکیدا.

ڕێگە پێنەدانی دایکانو باوکان بەمنداڵەکانیان بۆ بەشداری کردنیان لە بۆنەو ئاهەنگەکانو دانیشتنو

پێشوازی کردنیان لە میوانەکانیان.

ڕێگە پێنەدانیان بە دەربڕینی خۆیانو بێدەنگ کردنیان.

تووش بوونی منداڵ بە ئەزموونێکی شکست خواردوو لە پێش چاوی خەڵکیدا.

شەڕو دەم بەدەمێی دایکانو باوکان لە بەردەمی منداڵدا دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە نائارامیو دڵە ڕاوکێ بکات.

کەڵەکە بوونی ئەزموونی ناخۆش وای لێدەکات خۆی دوورە پەرێز بگرێت ئەمەش تووشی ترس و دڵە ڕاوکێی دەکات.

## چارەسەرکردنی کێشەی شەرمنی لای منداڵ:

ئەمەش بەهۆی پشت گوێ نەخستنی کێشەکانیان، بەڵکو گەڕان بە دوای هۆکارەکانی جۆری شەرمنیەکەدا. بەلەبەر چاو گرتنی ئەم ڕێگایانەی خوارەوە:

- دروستکردنی کەش و هەوایەکی ئارام بۆ منداڵەکە لە ماڵەوەداو دوور لە توندو تیژی هەڵوێست ببێتە هۆی دڵەڕاوکێ و ترس و نائارامی.
- بەکارهێنانی هەڵوێستی نەرم لەگەڵیدا.
- پێدانی سۆز و خۆشەویستی بە منداڵ.
- فێرکردنی منداڵ بە تێکەڵی لەگەڵ خەڵکی تردا.
- هاندانی منداڵ بۆ داهێنانو ئەفراندنو دەرخستنی لایەنە جیاوازەکانی کە تێیدایە،ئەمەش متمانەی بەخۆبوونی زیاتری لا دروستدەکات.
- دوورکەوتنەوە لە تووڕەییو سەرزەنشت کردنی بەتایبەتی لەبەر چاوی خەڵکدا.
- بواری پشت بە خۆ بەستنی پێبدە و زیاد لە پێویست نیگەران مەبە بەرانبەری.

هاندانی بۆ یاری کردن لەگەڵ خەڵکانی تردا.

- سەربەستی پێدانی بۆ هەڵبژاردنی هەندێشتی تایبەت بەخۆی وەکو: جل وبەرگ و یاری، هتد، بەکارهێنانی یاری وا پێویستی بە هاوکاری کردنی خەڵکی تر هەبێت.
- بەستنی پەیوەندیەکی ڕاستگۆیانە و ڕوون لەگەڵیدا.

لەکاتی قسە کردنیدا باش گوێی بۆ بگرەو قسەکانی پێ مەبڕە.

- فێرکردنی بە یاری لاشە خاوکردنەوە.
- هان نەدانی بۆ کارێك کە لە سەرووی توانای ئەودا بێت.

هاندانی بۆ بەشداریکردنی لە بۆنەو چالاکییە کۆمەڵایەتیەکانداو هاوڕێیەتی کردنی دایك و باوك لەگەڵیدا بە شێوەیەکی پلەپلەییو هاندانی بۆ پێشوازی کردنی لە خەڵك و گفتوگۆ کردن لەگەڵیاندا.

پێویستە ئەم کێشەیە زوو چارەسەری بۆ بدۆزرێتەوە، چەندە زوو چارەسەر بۆ ئەم کێشەیە دابنرێت ئەوەندە توانای ڕزگار بوونت لە کێشەکە زیاتر دەبێت، ئەم کێشەیەش تا ئاستێك شارەزایی منداڵ و توانای ڕادەگرێت و لەخوێندنو خوێندەواری دوای دەخات و تووشی دڵەڕاوکێ و کێبەرکێی دەروونی دەکات، هەروەها تووشی ژیانی دوورە پەرێز بوونی کۆمەڵایەتی دەکات و دەبێتە هۆ ی لە دەستدانی هەلەکانی ژیانی.

پێویستە لێرەدا جیاوازی بکەین، لە نێوان (شەرم) و (ئابڕو) دا، چونکە شەرم، بریتی یە لە پووکانەوەو گۆشەگیری دەروونی منداڵو نەتوانینو بەردەوام بوونیەتی لەگەڵ خەڵکیدا، بەڵام ئابڕو، بریتی یە لە پابەند بوونی منداڵ بە پایەکانی ئاینو خوو ڕەوشت و ئەدەبەوە.

**منداڵی شەرمن وا دەناسرێت بە دڵەڕاوکێی، نەبوونی متمانە بەخۆیی، دوورە پەرێزی، قسەکردنی بەدەنگی نزم، هەموو هیوایەکی ئەوەیە لەبەر چاودانەبێت، کەدەچێتە ناو خەڵك دەم و چاوی سوور هەڵدەگەڕێت، لەپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان ڕادەکات، ئەگەر میوانیان بێت خۆی دەشارێتەوە.**

**هاندانی بۆ بەشداریکردنی لە بۆنەو چالاکییە کۆمەڵایەتیەکانداو هاوڕێیەتی کردنی دایك و باوك.**

تۆفیق کەریم

# کفتە ئەمما کفتە

نیوەڕۆیەکی هاوینی ساڵی ١٩٩٨ لە خزمەت مامۆستا سدیق عەبدولعەزیزدا لە شاری مەککەی پیرۆزی وڵاتی حیجاز، چووینە ماڵە ئاشنایەکی کورد، ئەو خانەخوێ بەڕێزە زۆری تەکلیف کرد تا ئێوارەش بمێنینەوە، چونکە خێزانی دەیەوێت کفتەیەکی بەلەزەتی کوردیمان بۆ لێنێت، مامۆستاش ئەوەی لێی بێزارە کفتەیە، بۆیە بە سەد فەلاکەت و بیانوو خۆی لێ دەرباز کرد، دواییش بەرەو شاری (ریاض)ی پایتەخت بەڕێکەوتین، دۆستە دڵسۆزەکەشمان لەوێ کۆڵی لێ نەدەداین‌و بە تەلەفون خوڵکی کفتە بەلەزەتەکەی لێ دووبارە دەکردینەوە، مامۆستاش هێندەی دیکە سەخڵەت دەبوو، تا ناچار جەنابی بەو هەموو شەرمەیەوە لای دۆستەکە درکاندی کە حەزی بە کفتە هەر نییە و نایخوا، ئەگەر هاتین بۆ ئەوێ چێشتێکی دیکەمان بۆ لێبنێت، خانەخوێ وایزانی ئەم قسەیە بۆ مجامەلەیە، وتی: نەخێر هەر دەبێت پێش گەڕانەوەتان بۆ کوردستان لەو کفتەیە بخۆن.

ڕۆژێکیان لە شاری (ریاض)ەوە گەڕاینەوە بۆ شاری مەککە، مامۆستا هونەرێکی بەکارهێنا بۆ دەربازبوون لە کارەساتی کفتە، ئەویش ئەوەبوو سەعات (١١) خاوەن ماڵمان ئاگادارکردەوە کە بۆ نیوەڕۆ لاتان میوانین، کاتێك ڕۆیشتین خواردنێکی سووك و سەرپێیان ئامادەکردبوو، مامۆستا زۆر شوکرانەبژێری کرد کە لە بەڵای کفتەخواردن قوتاری بووە.

پاش نانخواردن‌و حەوانەوە هەستاین بۆ دوعاخوازیی، دۆستەکە تورکی لێمان ئاڵاو سوێندی قورسی خوارد نارۆنەوە تا کفتەکە نەخۆن، چونکە خێزانی بۆیە نیوەڕۆ ئەو سوکە خواردنەی لێناوە سەرقاڵی کەرەسەی کفتەکە بووە، جەنابی مامۆستا بەو خوڵك و سوێندە زۆر نیگەران بوو، تازە ناچاریشە مل بەو بەڵایە بدات.

ئیدی ئێوارە هات‌و مەنجەڵە کفتەکەیان داگرت، مامۆستا هەر نەیئەتوانی هیچی لێبخوات، خۆی بە خواردنی کەوەر و کەرەوز و زەڵاتەوە خەریك کردبوو، کفتەکانیشی ورد دەکرد و دەیخستنە بەردەستی من، خانەخوێ بێئاگا لەم کەین‌وبەینە، هەردەهات‌و دەچوو خزمەتی دەکردین، زوو زووش لە مامۆستای دەپرسی: قوربان چۆن کفتەیەکە، مامۆستا کە نەیدەویست خیلاف بلێت و دڵی ئەویشی مەبەست بوو کە زویری نەکات، بۆیە هەموو جارێك دەیوت: بەڕاستی کفتەیە ئەمما کفتە، خانەخوێ ئەم وەڵامەی بە وەسف و پیاهەڵدان دەزانی، بۆیە زۆر پێی دڵخۆش دەبوو.

# خودسازی

هاودین زانا

مرۆڤ دروستکراوێکی گەورەیە بۆیە دەبێت هەر مرۆڤێك خاوەن پێگە و پەیامی خۆی بێت لەگەڵ خەڵکیدا بۆئەوەی خودسازبێت لەناخەوە دەبێت ئەم پرسیارانە ئاڕاستەی خۆی بکات بەوەی کێیە لەم ژیانە؟؟ چۆن بێت لەژیاندا؟؟ بۆچی بوونمان هەیە لەژیاندا؟؟...

دەبێت هەنگاومان، ڕەفتارمان، کردارمان، هەڵسوکەوتوو و بیرکردنەوەی ئایندەی خۆمان لەو پرسیارانەی پێشتردا ببینینەوە، تا چەند و بە چ ئەندازەیەك بناسرێینەوە باهاداربین لەناو خەڵكیدا، چۆنو بە چ شێوازێك بۆ خەڵکی بڕوانین تا ئەوانیش بەو شێوەیە بۆمان بڕوانن، لەبیرت بێت ساتێك درەنگ نیە بۆ دەستپێکردنی پاکسازی لە خوماندا، بۆ دەستپێکردن بە وەڵامدانەوەی پرسیارەکان سەرەتا دەبێت ئەوە بزانین لەناخەوەو بەگوڕوتینەوە بڕیاری خودسازی بدەین، تا کاریگەری وەڵامەکانمان چەسپاو و کۆنکرێتی بن، وە تاریکیو لێڵی ژیانمان نەهێڵینو هەنگاوبنێین بۆ ڕووناکیو ئاسوودەیی دڵ و دەروونمان، کردنەوەی دەرگاکانی خۆشبەختیو بەختەوەری لە ژیانماندا، دەست بکەین بە هەڵپچڕینی نوقڵی ژیانو هەستکردن بەتام و چێژی ژیان...

چاکە لەگەڵ هەمووان، خراپە لەگەڵ هیچ کەس:- کەسی کاریگەر لەناوخەڵکدا ئەم لۆگۆ و ناونیشانەی هەڵگرتووە بۆ هەمووان بەیەك ئاست چاکە و خۆشەویستیان پێدەدات و دەزانێت مرۆڤەکان لە ژیاندا شایەنی ڕێزو بەهای خۆیانن لە ژیان، چونکە خوای بەدیهێنەر خۆی مافی ژیانی داوە بەهەموو مرۆڤەکان لەسەر زەوی بەوانەی فەرمانبەرینو بەوانەش کە دوورە پەرێز و لادەرن لە فرمانەکانی خوا، ئەی چۆن ئێمەی مرۆڤ ئەو حەق و مافە بدەین بەخۆمان چاکە لەگەڵ خەڵکیدانەکەین، یا بابپرسین بۆ خراپە لەگەڵ خەڵکیدا بکەین تا ئەوانیش خراپەمان لەگەڵدا بکەن، بیرکردنەوەی دروست مامەڵەی دروست بەرهەم دێنێت باش بۆ دەوروبەرت بڕوانە تا باش بۆت بڕوانن.

شاعیری گەورەی کورد مەحوی

دەفەرموێت:

**لەپاداشتی قسەی سەردا هەمە ئاە**
**و هەناسەی گەرم**
**کەسێ شیتانە بەردم تێ بگرێ، من**
**بەرقی تێ دەگرم**

راست بێژبە:- راست ووتنو راستکردن لەکارەکانماندا گەورەترین سەرمایەی بوونی مرۆڤن، وە ناراست ووتن وناراست کارکردن گەورەترین سووتێنەر و لە ناوبەری مرۆڤن، راست بڵێ و حەق بڵێ تا ئەوانەی راست وویستن هاورێیەتیو هاودەمی ژیانت بن، نەووتنی راستی و نا راستی لەکاردا دڵ و دەروونت رووبەرووی ئازاری ویژدانی دەبێتەوە و جەستەش بەرە و لاوازی دەبات، لە ئاست و توانای کاریگەریت کەم دەکاتەوە و پێگەی کۆمەڵایەتیت نامێنێت، بۆیە خوای بەدیهێنەر و جوانساز لە چەندین شوێنی قورئانی بەڵگەداردا ئاگادارو هۆشداری کردووین بەوەی لەگەڵ راستگۆیان بینو دوور لە ناراستی، چونکە ژیان بە راستیەوە جوانە و ئاسوودەیی دڵ و دەروون لەراستیدایە، راستگۆیانەبدوێ، راستگۆیانە خەڵکت خۆش بوێت، تا ژیانت بەهادار و بەرەکەداربێت.

**بەرگری فشارەکان بکە:-** بوونی فشار و خۆڕاگری بەرامبەر بە فشارەکان دەبێتە هۆی کزی و نەمانی کەسایەتیو نەخۆشی دەرونی، با ئێمە بزانین فشارەکان لەکام لایەوەیە یا چ شتێك بۆتە هۆکار بۆبوونی فشار لەسەر ئێمە دەبێت دەست نیشانی بکەین شیکاری بکەین تا بەرگری فشارەکان بکەینو نەیانهێڵین، ئەگەر بوونی کێشەیەك بۆتە فشار ئەوا دەست بکەین بەدۆزینەوە و شرۆڤە و چارەسەرکردنو نەهێشتنی کێشەکە، ئەگەر فشارەکە خودی بێت ئەوا دەبێت دیاری بکەین کە بۆخۆمان بووینەتە فشار لەسەر دەروونمان لەسەر بنەمای بیرکردنەوە سلبیو نەرێنیەکان کە ترسە لەداهاتوو،ترسە لەشکست ترسێك راست نیە و بیرکردنەوەی نا تەندروست و رەشبین دروستی کردووە یا فشارەکە دەرەکیە بەوەی لە دەرەوەی بیرکردنەوە و رەفتارەکانتە، بۆ زاڵبوون بەسەریدا پێویستە خۆمان بگونجێنین بەوەی هەوڵی چارەسەری بدەین بە رێگاکانی چارەسەر، بوونی هەر فشارێك و خۆڕاگری بەرامبەر بەو فشارە دەمانگەیەنێتە هەنگاوێکی تر لە ژیان، با بوونمان وەك بوونی ئەڵماس بێت" ئەڵماس بەرهەمی فشاری لە رادەبەدەرە لەو فشارەکەمتر بەردی خەڵوزە ئەم دووانە تەنها لەهێز و فشاردا جیاوازن دەتوانێت بیانکات بە بوونێکی بەهادار سەیرو سەرنج راکێش و زۆر جوانو پتەو" لەبیرت بێت هەرگیزاو هەرگیز کاتە سەختەکان بەردەوام نابن، بەڵام مرۆڤە سەخت و بەهێزەکان بەردەوام دەبن.

**نەخشەسازی:-** بوونی نەخشە و پلان بە سەرەکی ترینو کاریگەرترین سەرمایەی ژیان دادەنرێت بەوەی کاریگەری خۆمان هەبێت لە دووروو‌بەرداو بزانین کە لەئایندەدا چ کارو پرۆژەو بەرووبوومێکمان هەبێت، کە سوودبکەیەنین بە خۆمانو خەڵکی بە بێ بوونی نەخشە بۆ ئایندەمان لە بازنەیەکی داخراودا دەخولێینەوە بەبێ ئەوەی جێگە دەستێکمان دیاربێت، ئێمەی مرۆڤ بەرە و ئایندە هەنگاو دەنێین، کەواتە دەبێت نەخشەمان پێبێت بۆ ئایندە، ئایا تا ئێستا ئێوە بینیوتانە و بیستووتانە کە کەسێك بینایەك بنیات بنێت بەڵام لەکۆتاییو تەواوبوونی بیناکەدا بەبێ بوونی نەخشە کاری کردبێت.

کەواتە باڵ بناغە و سەرەتاوە نەخشەمان هەبێت بۆ ئایندە تا لەبازنەی داخراو و گێژاوی نەزانیو هەست نەکردن بە تواناو بەهرەکانمان نەخولێینەوەو بەرەو رێگایەکی نادیاری پرشیوو و تەلان نەرۆین بەڵکو بەرە و رێگای رووناك وبەهادارو دیار و رۆشن بۆ بەرەو باشتر لە ئێستا هەنگاوبنێین، تا کاریگەرییە بێ وێنە راستەقینەکەی ناخ و خودمان هەست پێبکەینو بدۆزینەوە.

**چاکە لەگەڵ هەمووان، خراپە لەگەڵ هیچ کەس:- کەسی کاریگەر لەناوخەڵکدا ئەم لۆگۆ و ناونیشانەی هەڵگرتووە بۆ هەمووان بەیەك ئاست چاکە و خۆشەویستیان پێدەدات و دەزانێت مرۆڤەکان لە ژیاندا شایەنی رێزو بەهای خۆیان لە ژیان.**

# هەفتەیەك لەگەڵ پەتاتەدا؟!

و: محەمەد عیزەت عەبدولقادر

ماموستایەکی ژیر تاقیکردنەوەیەکی بۆ قوتابیەکانی ئەنجامدا بۆ ئەوەی فێری وانەیەکی گرنگیان بکات لە ژیانیاندا، داوای لە قوتابیەکانی کرد کە یارییەك بکەن پێکەوە، یارییەکەش بۆ ماوەی هەفتەیەك بەردەوام دەبێت، داوای لە قوتابیەکانی کرد کە هەریەکێکیان زەرفێك بەردەوام لەگەڵ خۆیدا بگێڕێت و پەتاتەی تێبکات، و هەر کەسێك کە ڕقی لێبێت و خۆشی نەوێت یاخود نیگەرانی بکات لەسەر پارچەیەك پەتاتە ناوی بنووسێت و بیخاتە ناو زەرفەکەوە.

پاش قسەکانی ماموستا منداڵەکان هەمان ئەو کارەیان کرد کە داوایان لێکرابوو، بۆ ڕۆژی دواتر هاتنەوە و هەر یەکێك لە منداڵەکان زەرفەکانیان هێنایەوە و هەبوو یەك پەتاتە و هەبوو دوو یان سێ یان زیاتر لەناو زەرفەکەیدا هەبوو، مەرجی ماموستاکەش ئەوە بوو کە پێویستە ئەم زەرفە بە پەتاتەکانەوە بۆ ماوەی هەفتەیەك بەردەوام بۆ هەر شوێنێك چوون لەگەڵ خۆیاندا زەرفەکە و پەتاتەکان ببەن و ڕۆژانە ئەگەر کەسێکی تر هەبوو کە خۆشیان نەدەویست یاخود ڕقیان لە کەسێکی تر ئەبوو بەهەمان شێوە زیادی بکەن و ناوی لەسەر پەتاتەکان بنووسن تا کۆتایی هەفتە.

بە تێپەڕبوونی ڕۆژەکان زەرفەکە گەورەتر و قورس تر ئەبوو بەهۆی زیاد بوونی ژمارەی پەتاتەکانەوە، هەروەها منداڵەکان هەستیان بە بۆنێکی زۆر ناخۆش ئەکرد کە لە زەرفەکەوە دەرئەچوو، بە تێپەڕبوونی ڕۆژەکان بۆنەکە زیاتر ئەبوو و ئەرکی هەڵگرتنیشی گرانتر ئەبوو.

پاش تێپەڕبوونی هەفتەکە، منداڵەکان زۆر خۆشحاڵ بوون، ماموستاکەش لە قوتابیەکانی پرسی هەستان چۆنە پاش تێپەڕبوونی هەفتەیەك لە هەڵگرتنی زەرفەکە، مناڵەکان باسی ئەوەیان کرد زۆر بێزاربوون لە بۆنە ناخۆشەکەی و بەردەوامیش بۆنەکەی زیادی ئەکرد جگە لەوەی بەردەوام قورستر ئەبوو و هەڵگرتنی گرانتر ئەبوو.

پاشان ماموستای ژیر دەستی کرد بە شیکردنەوە نهێنی ئەم کارەیان و پێی ووتن:-

هەرکەسێك ئێوە ڕقتان لێی بێت و خۆشتان نەوێت یاخود کەسێك ئازارتان بدات و زیانتان پێبگەیەنێت ئێوە شتێك لە دڵتاندا دروست بوو

بەرامبەری و لە دڵتاندا هەڵیبگرن ئەمە ئەبێتە هۆی ئەوەی بچن بۆ هەر شوێنێك پێویستە ئەم رق و کینەیە هەڵبگرن تووشی نارەحەتی و ئازارتان ئەکات و ئەگەر بۆ ماوەیەکی زیاتریش هەڵیبگرن لە دڵتاندا ئەوا زۆر زیاتر تووشی ناخۆشی و نارەحەتی ئەبن.

ئەو وانانەی لەم چیرۆکەوە فێری ئەبین:-

گرنگە هەمیشە جوان بڕوانینە ژیانمان و ئەو کەسانەی کە سوودمان پێناگەیەنن، بەڵکو زیانمان لێئەدەن لە خۆمانی دوور بخەینەوە.

هەوڵبدەین بە زووترین کات کەسانی باش لە شوێنی کەسانی خراپ دابنێین و بە تەواوی خۆمان رزگار بکەین لێیان.

چەندە گرنگە هەڵبژاردنی کەسی باش بۆ هاوڕێیەتی و دۆستایەتی ئەوەندەش گرنگە خۆمان بە دوور بگرین لە کەسانی خراپ.

گرنگە ئەوەش بزانی کە بمانەوێت کەسێك بدۆزینەوە کە هیچ هەڵەیەکی نەبێت و خاوەنی هیچ کەم و کورییەك نەبێت ئەوا بەبێ هاوڕێ و کەس ئەمێنینەوە، بۆیە پێویستە بتوانین خۆمان بگونجێنین.

هەڵبژاردنی کەسانی باش گرنگە و زۆر کاریگەری ئەبێت لەسەر هەڵسوکەوت و مامەڵەت.

هەوڵبدە کەسانی دەوروبەرت تاقیبکەرەوە بۆ ئەوەی بزانی کە تا چ ئاستێك کەس و هاوڕێی ڕاستەقینەن.

وریابە لە هەڵبژاردنی کەسانی نزیك و هاوڕێت چونکە زۆرجار کەسانی تر بەهۆی هاوڕێکانتەوە تۆ هەڵئەسەنگێنن.

زۆری ژمارەی هاوڕێ بە واتای باشی نایات، بۆیە گرنگی بەوە مەدە کە هاوڕێکانت زۆر بکەیت.

# با توڕە نەبین!

ئامادەکردنی: ئەسما یاسین

**پێناسەی توڕەیی:** هەستێکی سروشتیە ومرۆڤەکان تاقی دەکاتەوە

توڕەیی بەخششێکی خودایە وپێی بەخشیوین تارووبەرووی ئەو شتانە بینەوە کە هەڵەن یان مەترسی دارن.

توڕەیی وزەیەکی ڕووخێنەرە کاردەکاتە سەر باری دەروونی مرۆڤ، بەلام لەهەمان کاتدا دەشێت ئەرێنی بێت کاتێك هۆکارێکی دروست هەبێت بۆ توڕەییەکە بەمەش توڕەیی دەبێتە هێزێکی پاڵنەر بۆ رووبەروو بونەوەی کێشەکانی ژیان.

**تایبەتمەندیەکانی توڕەیی:**

توڕەیی مرۆڤ هەندێك جار دژی خراپە و هەڵە و تاوانە، ئەمەش کارێکی چاك و بەسوودە، بەکارهێنانی توڕەیی بۆ راستکردنەوە و چاکردنەوەی بارودۆخێکی هەڵە، کارێکی گرنگەو ئەوە دەسەلمێنێت کە توانامان هەیە بۆ چاککردنەوەی هەموو شتەکان لە رێگەی توڕەبوون لەو بارودۆخانەی کە شیاو نین.

**هۆکارەکانی توڕەبوون:**

١- زاڵبوون. ٢- پێشبینی کردنی خراپ. ٣- نەبوونی ئارامی ناوەکی. ٤- نەبوونی خۆشەویستی. ٥- سەرقاڵی. ٦- هەڵەکانی دەوروبەر. ٧- ئەرك و کاری زۆر. ٨- تەمبەڵی. ٩- هەواڵی خراپ. ١٠- گوێڕایەڵی نەبوون. ١١- شکۆمەندی. ١٢- سەرنجدانی زۆر. ١٣- مامەڵەی دارایی. ١٤- لەخۆبایی بون. ١٥- مکوڕبوون. ١٦- شەکەت بوون. ١٧- بیرکردنەوەی خراپ.

**توڕەیی زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت و سەرچاوەی زۆر نەخۆشیە لەوانە:**

١- بەرزبونەوەی فشاری خوێن. ٢- نەخۆشی شەکرە. ٣- نەخۆشی دڵ و هەناو. ٤- خێرایی لێدانی دڵ. ٥- خراپی هەرس. ٦- رودانی جەڵدە.

سەرنووسەر

# باخاوێتی دڵو لاشەمان ڕاگرین!

پەروەردگاری کاربەجێ بەحیکمەتو دانایی خۆی، خاوێنی بە مەرج داناوە بۆ زۆرێك لەپەرستشەکان نوێژ بەنموونە، هەروەها چوونە بەهەشتیش بەندە بەچاکی‌و پاکی‌و خاوێنییەوە، بۆیە جگە لە چاکوپاك کەسی دی ناچێتە بەهەشتەوە، ئەم خاوێنیەش خاوێنی لاشەو دڵو دەروون دەگرێتەوە.

خاوێنی دڵ بە تۆبەو پەشیمانی دێتە دی وخاوێنی لاشەش بەئاو، هەرکاتێکیش لاشەو دڵو دەروون هەردوك پاکو خاوێن بن ئەوکات مسوڵمان سازو ئامادەیە بۆ پەرستن‌و خواناسیو پاڕانەوە.

پرسیاریان لە( شیخ الاسلام – ابن تیمیة) کرد سەبارەت بەم نزایەی پێغەمبەری ئازیز (ﷺ) کەفەرموویەتی (اللهم طهرني من خطاياي بالماو والثلج والبرد)

وتیان چۆن گوناهو تاوان بە سەهۆڵاو پاك دەبێتەوە، لەکاتێکدا ئاوی گەرم چاکترو شیاوترە بۆ خاوێنکردنەوەو لابردنی چڵك‌و پیسی، ئەویش فەرمووی گوناهو تاوان دڵی مرۆڤ گەرمو پیسو لاوازو خاودەکاتەوە. گڕی ئاگری شەهوەتی تێبەردەبێت.

گوناهو تاوان وەکو دارو چیلکە وایە بۆ خۆشکردنی ئاگروفراوان بوونی، هەرچەندە گوناهوتاوانەکان زیادبن ئاگری دڵ زیاتر تین دەستێنێ و لاوازدەبێ، ئاوەکەش هەم پیسیەکە لادەبات و ئاگرەکەش دەکوژێنێتەوە.

گەر ئاوەکە ساردبێت لاشە پتەوو بەهێز دەکات، گەر ئاوەکە بەفروتەرزەی تێدابێت ئەوا بەهێزتر دەبێت لەساردکردنەوەو پتەوکردنی لاشە.

ئەو پیسیەی بەئاو لادەچێت پیسیەکی بەرجەستەیەو هەست پێکراوە، شوێنەواری کاریگەری تاوان و گوناهیش بە تۆبەو پەشیمانی لاددەچێت.

زۆرێك لەدەقە شەرعیەکان بەڕاشکاوی ئاماژە بەهەردوو لایەنی مادی و مانەوی دەدەن، لایەنی لاشەو دڵەودەروون. ئەوەتا پەروەردگاری کاربەجێ فەرموویەتی (يابني ادم قد أنزلنا عليكم لباسا يواري سواتكم وريشا ولباس التقوي ذلك خير) الاعراف ٢٦.

ئایەتەکە دوو جوانی و رازاندنەوەی پێکەوە گرێداوە جوانی و رازانەوەی لاشە بەجلوبەرگ، رازانەوەی دڵ و دەروون بەخواپەرستی.

هەروەها فەرموویەتی (فمن اتبع هداي فلا يضل ولا يشقي) طه ١٢٣.

ئەوانەی شوێنی ڕێنموونی خوای گەورە بکەون گومڕاو سەرلێشێواو نابن، گومڕایی سزایەکە ناخودڵوگیان دەگرێتەوە، سەرلێشێواویش سزای لاشەیە.

سەروەرمان فێرمان دەکات کاتێك لەتەوالێت دێینە دەرەوە بڵێین (غفرانك) ئەمەش نهێنیەکی گەورەی تێدایە، چونکە پاشەڕۆ لاشەی مرۆڤ گران دەکات و ئازاری دەدات، رزگاربوون لێیان سوپاسگوزاری خوای دەوێت. گوناهو تاوانیش دڵو دەروون قورسوگران دەکات داوای لێخۆشبوونیش لە پەروەردگار بۆ ئەوەیە رزگاری بێت لەئازارو پیسی تاوان.

سەرچاوە:

اغاثة اللهفان في مصائد الشيطان، ابن قيم الجوزي.