یەکەمین گۆڤاری کارگێڕیو گەشەپێدانی مرۆیی لە کوردستاندا

لە پێناو گەلێکی خاوەن بڕیاردا

بڕیار

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕیو گەشەپێدانی مرۆیی

67
ساڵی شەشەم
کانوونی دووەمی 2014

هونەری ڕەخنەگرتن!

ژوورێکی پاشکۆ!

ساڵی نوێو لاپەڕەیەکی نوێ!

پلەی پەیژەو پلانی سەرکەوتن!

لەگەڵ دیلانی شاعیردا

سروەی ئەوین!

لە چرکە ساتی بێ هیواییدا هیوا بڕوێنن..

پێنج ڕێگا بۆ چارەسەری لەبیرچوونەوەی وانەکان!

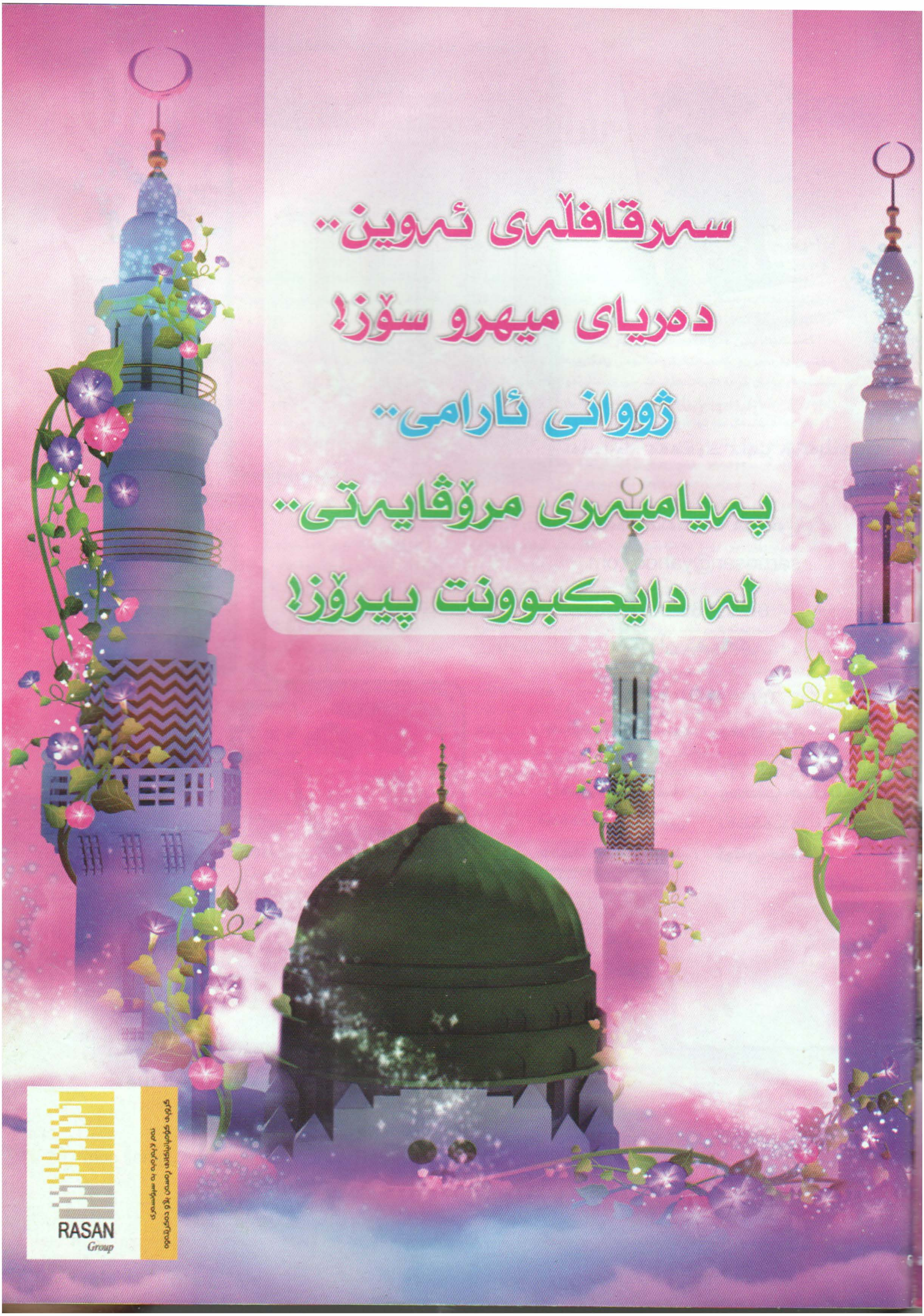
کوڕەکەی دایەو باوەی خۆی!

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهای مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافي)

www. iqra.ahlamontada.com


سەرقافلەی ئەوین..
دەریای میهرو سۆز!
ژووانی ئارامی..
پەیامبەری مرۆڤایەتی..
لە دایکبوونت پیرۆز!
RASAN
Group

NO. 67

The first Magazine Specialized in Management and Human Development in Kurdistan

لە پێناو گەلێکی خاوەن بڕیاردا

بڕیار

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕیو گەشەپێدانی مرۆیی

ساڵی شەشەم - ژمارە 67 - کانوونی دووەمی 2014

کارگێڕیو بازاڕسازی

5

ڕاوێژکاری یاسایی

پارێزەر: ئازاد محێدین

7

9

13

خاوەنی ئیمتیاز

ئەندازیار: مەسعود تاهیر ڕۆژبەیانی

سەرنووسەر

عادل محەممەد شێخانی

sarnosar@yahoo.com

بەڕێوەبەری نووسین

بەرزان ئەبوبەکر

دەستەی نووسەران

هاژە شێروانی
پەیمان بەرزنجی
زاهیر زانا
محەممەد مێرگەیی
محمد هاشم محمد
پەری شێخ کەریم
بێگەرد فارس
وەهاب حەسیب
ئەسکەندەر ڕەحیم
گوڵان حەمە ئەمین

بەشی هونەریو دیزاین

قەیدار ڕەحیم
پشتیوان عبدالرحمن

ناونیشانی گۆڤار

سلێمانی - شەقامی سالم -تەلاری جەمالی حاجی عەلی-
نهۆمی سێیەم- نزیک پردی خەسرەو خاڵ
٣١٩٣٩٤٦ - ٠٧٧٠٢١٧٨٦٨٢

هەولێر - شەقامی پزیشکان -فولکەی مەلیک
مەحمود - نهۆمی زەمینی مۆتێل میلانۆ
٠٧٥٠٥٢٥٣٠٣٥ - ٠٧٥٠١٩٥٣٢٣٠
٠٧٥٠٤٤٦٣٢٣٠
E-mail: bryarmagazin@gmail.com

بەشی ڕیکلام: ٠٧٤٨٠١١٢٧٨٧

دابەشکردن: کۆمپانیای پەیک
٠٧٧٠٨٦٤٩٢١٠

چاپ: کۆمپانیای پیرەمێرد

نرخ 2500 دینار

ساڵی نوێو لاپەڕەیەکی نوێ!

تەمەن دەڕواو کاروانی ژیان ڕاناوەستێ، کاتێك ئەم چەند پەیڤە دەخوێنیتەوە لاپەڕەیەکی نوێ لە تەمەنت هەڵدراوەتەوەو خۆری ساڵێکی نوێ هەڵهاتووەو میلی کاتژمێرەکەشت چرکەو خولەکان دەژمێرێت!

کەسانێك بێ هیچ مەبەستێکی دیار ئاهەنگ دەگێڕنو کەیفو خۆشی دەردەبڕنو کەسانێکیش ئەلبومی یادگارییەکانیان هێناوەتە پێشەوەو بۆیان کرابا نەیاندەهێشت خۆری ساڵی نوێ هەڵبێو هەر لە ڕابردوودا دەژیانو دەستیان لە ملی یادگارییەکانیان نەدەکردەوە، کە زۆرجار بە هەناسەی ساردو ئاخو حەسرەتەوە یادیان دەکەنەوە.

هەرچەندە ئێستا بە ئاخو حەسرەتی ئەو ڕۆژانەوەن، بەڵام ئەگەر ئێستا دووبارە ببنەوە ئەو پێشوازییەیان لێناکرێت! بەڵام ئێمە هەمیشە دڵمان لای ڕابردووە، تەنها لەبەرئەوەی ڕابردووەو بەس!!

بە دوور لەم دوو کۆمەڵەش کەسانێك هەن پێش تەشریفی ساڵی نوێ بەرنامەو پرۆگرامی خۆیان ئامادە کردووەو شەنوکەوی کاروباری ساڵی ڕابردوویان کردووەو بە ئامانجی نوێو بەرنامەی نوێوە پێشوازی لە ساڵی نوێ دەکەن!

بە دڵێکی پڕ لە هیواو ئاواتو خۆزگەی جوانەوە دەیانەوێت هەموو ساتەکانی ساڵی نوێ کێڵگەیەکی بە پیت بێتو خەونو خۆزگەکانی خۆیانو نیشتمانەکەیانی تێدا بڕوێنن، دواتر بە هیممەتی بەرزو کارو ماندووبوونی بێ وچان تێراویان بکەنو لە داهاتویەکی نزیکدا لە ژێر سێبەریدا وەحەسێنو لەبەروبوومی بخۆن!

ئازیزانم هیوادارم ئێوە لە کۆمەڵی سێیەم بنو بە تەواوی ئامادەباشییەوە بۆ بەخێرهاتنی ساڵی نوێ خۆتان سازو تەیار کردبێت!

هاوکات وەنەبێت ئێمە ڕابردوومان فەرامۆش کردبێت، بەڵکو دڵخۆشین بەو کارو پرۆژانەی لە ساڵی ڕابردوودا ئەنجاممان داون، بەو کتێبانەی خوێندومانەتەوە، بەو لاپەڕانەی کە نوسیومانن، بەو شوێنەوارە باشەی کە لە دڵو هەستی بەرامبەردا بە جێمان هێشتووە!

بەو خەندانەی بە لێوەکانمان بەخشیوەو بەو هیوایانەی کردومانەتە خەڵاتی دڵانی شکاو!

دڵخۆشو شادمانین بە هەر کارێك کە بۆ سەعادەتمەندی مرۆڤایەتی ئەنجامەمان دابن!

خۆشحاڵین بە هەر مەڵۆیەك کە توانیبێتمان بیخەینە سەر خەرمانی زانستو ماریفەتو ڕۆشنبیریمان!

خۆشەویستان:

ساڵی ڕابردوو بە خۆشیو ناخۆشیەکانییەوە، بە ڕووداوو گۆڕانکاری جۆراو جۆرەوە، بارگەو بنەی خۆی پێچایەوەو بۆ هەمیشە ماڵاوایی لێکردین!

بێگومان زۆرێك لەو ڕووداوو بەسەرهاتو کارەساتو دیمەنانەی ڕابردوو جێگای تێڕامانو بیرکردنەوەو وردبوونەوەیە!

هەرچەندە زۆرێك لەو ڕووداوانە ناخۆشن، خەریکە مرۆڤ سەرزەوی دەکاتە گۆڕەپانێکی مەزن بۆ شەڕو ململانێو یەکتری ڤڕکردن!

لە کاتێکدا خوداوەند مرۆڤی بۆ ئەم کارە نەهێنایە سەرزەوی! بەڵکو بۆ ئاوەدانکردنەوەی گەردونو بڵاوکردنەوەی خۆشەویستیو برایەتیو سودوەرگرتن لە بەهرەکانی خودا، کە هێندە زۆرن ئەژمار ناکرێن!

مرۆڤەکان لە بری خۆشەویستی یەکتریو بەکارهێنانی ماددە بۆ خزمەتی خۆیان، بە پێچەوانەوە ئامانجیان بۆتە خۆشەویستی ماددەو لەو پێناوەدا یەکتری بە خراپترین شێوە بەکاردەهێننو کەرامەتی مرۆڤایەتی دەشکێنن!

هەرچەندە ئەمە مایەی نیگەرانییەکی زۆرە، وەلێ ئێمە نابێت بێ هیوایی ڕوومان تێبکاتو دەستەوەستان دانیشین!

نەخێر، کات درەنگ نییە، بۆئەوەی ئێمە ئەو کارانە ئەنجام بدەین کە دەبێت بکرێت، ئەو کارانەی کە هەمیشە ئاواتی مرۆڤایەتین!

پەخشکردنی پەیامی خۆشەویستی تاکە ڕێگە چارەی هەموو کێشەکانی نێوان مرۆڤە!

خۆشەویستی دەرمانێکی ئەفسوناوی وەهایە هەموو برینەکان سارێژ دەکاو تەموومژی دیدە لا دەباو، تەپو تۆزی خەمو بێهیوایی دەرەوێنێتەوە!

دەبا سەرەتای ساڵی نوێ بە پەیامی خۆشەویستی دەست پێبکەینو وەکو پروشەی نەرمە باران گوڵاو پرژێنی هەموو دڵەکان بکەینو لاپەڕەیەکی سپی بۆ ساڵی نوێ هەڵدەینەوەو لە هەڵەکانی ڕابردوومان سود وەربگرینو لە هەڵەی بەرامبەریش ببورین!

کارگێڕی بە گوفتار

ئەو کەسەی دەخوات‌و کارناکات، مردنی باشترە لە ژیانی، نەبوونی باشترە لە بوونی..

پێشەوا عومەر

سەرسام بوونی مرۆڤ بە خۆی، بەڵگەیە لەسەر بچووکی عەقڵ‌و ژیری.

میخائیل نەعیمە

هیچ شتێك بەبێ ماندووبوون بە دەست نایەت، تەنها هەژاری نەبێت.

پەندێکی ئینگلیزی

ئەگەر تاکەکانی هەر مێگەلێك یەك بگرن، شێر بەبرسێتی دەخەوێت.

پەندێکی کینی

دەتوانیت هەندێجار فێڵ لە هەندێ خەڵك بکەیت، بەڵام دڵنیابە ناتوانیت هەموو کات فێڵ لە هەموو خەڵکی بکەیت.

پەندێکی ئەمریکی

یاسا وەکو ماڵی جاڵجاڵۆکە وایە، باڵندە بچووکەکان تێیدەکەون‌و گەورەکانیش دەیشکێنن.

پەندێکی ئەمریکی

کوڕەکەی دایەو باوەی خۆی!

ســاڵی ۲۰۱۱ پۆلیســی نیوزلەندی کوڕێکی هەرزەکاری دەستگیر کرد، بە تۆمەتی ئەوەی بەسەرخۆشی ئۆتۆمبێلەکەی لێخوڕیوە!

ئەویــش پەیوەندی بە دایکییەوە کرد بۆ ئەوەی بێتو ڕزگاری بکات، کاتێك گەیشت، ئەویش دەستگیرکرا!

چونکە ئەویش بەسەرخۆشی ئۆتۆمبێلەکەی لێدەخوڕی!

دایکــی کوڕەکەش ناچار پەیوەندی بە هاوســەرەکەیەوە کرد، کاتێك بەڕێزیان تەشریفیان هێنا!

ئەویشیان دەستگیرکرد! دەزانن بۆچی؟

بێگومان هەموو دەزانن! چونکە ئەویش سەرخۆشبوو!!

بەسەرخۆشی ئۆتۆمبیلەکەی لێدەخوڕی!

لەم چیرۆکەوە فێردەبین:

١- منداڵەکانمــان ئاوێنەی پــەروەردەی خۆمانن، ئەوان پێش هەموو کەس چاویان بە ئاکارو هەڵسوکەوتی ئێمە هەڵدێت!

٢- باشــترین جۆری پەروەردە، پەروەردەیــە بە ڕەفتار پێش گوفتار، نەوەکانمان ڕاستەوخۆ لە ئاکاری ئێمەوە فێردەبن.

٣- هەبوونی هەر کەلێنێك لە پەروەردەدا سەرەتا دەگەڕێتەوە بۆ پەروەردەی دایكو باوك، چونکە ئەوان قوتابخانەی یەکەمن!

٤- نابێت خۆمان پێشەنگێکی خراپ بینو چاوەڕوانی چاکەش لە نەوەکانمان بکەین!

٥- ناتوانین ســزای نەوەکانمان بدەین لەســەر هەڵەکانیان، لە کاتێکدا ئێمە خۆمان سەرچاوەی ئەو هەڵانەین!

٦- دەبێــت زۆر وریــای گوفتــارو ڕەفتارمــان بیــن بەرامبەر منداڵەکانمــان، چونکــە ئــەوان هەمیشــە ئامــادەی وەرگرتــنو لاساییکردنەوەو پراکتیزە کردنن!

تەنها بۆ سەرکردەکان

ئەگەر ناتەوێت سەرکردە بیت، ئەم لاپەڕەیە مەخوێنەرەوە!

هەر کات گەیشتیتە جێگەیەکی ڕاستو دروستو سەکەوتوو، ئەو کات خەڵکی ئامادەن دان بنێن بە تواناو لێهاتووییەکانتدا.

بوب ئەدواردز

مرۆڤ هەر کات تەمەنی بەرەو سەر دەچێت، کەمتر گرنگی بە قسەی خەڵکی دەدات، زۆرتر گرنگی بە کردەوەو ڕەفتاریان دەدات..

ئندرو كارنگی

دەتوانیت تەنها لەماوەی دوو مانگدا، چەندین دۆستو هاوڕێ بەدەست بهێنیت، کاتێك گرنگیدانو پەرۆشی خۆتیان بۆ دەردەبڕیت..

دیل كارنگی

خەڵکی لە دابڕاندا دەژین، چونکە لە بری ئەوەی پرد بنیات بنێن، دیوار دروست دەکەن.

جوزیف نیوتن

دیاریکردنو دانانی ئامانج، بریتییە لە پاڵنەرێکی کاریگەر بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن، کەواتە سەرەتا ئامانجەکەت دیاری بکە، پاشان هەوڵبدە بۆ بەدەستهێنانی.

جاك كانفید ومارك هانسن

جوانترینو خۆشترین دەنگو ئاواز لە دونیادا، دەنگو ئاوازی سوپاسکردنە.

زینوفون

زاراوەی کارگێڕی

وەهاب حەسیب محەممەد

دامەزراندن (التوظيف): دەستەواژەیەکی کارگێڕییە، بەسەر کاری بەڕێوەبردندا دەسەپێت گرنگی دەدات بە: هەڵبژاردن، دامەزراندن، ڕاهێنانو دانانی کەسی شیاو لە شوێنی گونجاو لە ڕێکخراوەکاندا. ئەو کەسانەی پەیوەندی بە ڕێکخراوەکانەوە دەکەن لە هەموو سەرچاوەکانی تری ڕێکخراوەکان گرنگترن. ڕێکخراوەکان سەرچاوە مرۆییەکان لە ڕێگای دامەزراندنەوە بەدەستدەهێن، ڕێکخراوەکە (دامەزراوەکە، دەزگاکە)، لە ڕێگای دامەزراندنەوە داواکارییەکانیان دەخەنە بەرچاو لە دیاریکردنو ڕاکێشانو پارێزگاریکردن لە کارمەندە لێهاتووەکان بە مەبەستی پڕکردنەوەی شوێنکاری بەتاڵی کارکردن لە ڕێکخراوەکەدا، دامەزراندن بە پلاندانانی سەرچاوەی مرۆیی دەستپێدەکات، پاشان هەڵبژاردنی سەرچاوە مرۆییەکە دواتر مانەوەی لە ڕێکخراوەکەدا. دەتوانرێت هەنگاوەکانی دامەزراندن لە هەشت هەنگاودا پیشان بدرێت، ئەو ئەرکانە بەشێوەیەك ڕێکخراون کە سەرچاوەی مرۆیی بۆ ڕێکخراوەکە دابین بکات، بەشێوەیەك کەسی گونجاو لە شوێنی شیاودا دابنێت.

١- نەخشە کێشان لە بواری سەرچاوەی مرۆییدا. ٢- دابینکردنی کارمەندان. ٣- تاقیکردنەوە. ٤- ناساندنی ڕێکخراوەکە. ٥- ڕاهێنانو گەشەپێکردن. ٦- هەڵسەنگاندنی تواناکان. ٧- پاداشتو پلەبەرزکردنەوە. ٨- کەمکردنەوەی پلەو گواستنەوەو کۆتایی هێنان بەخزمەت.

تایبەتمەندی بڕیاری کارگێڕی (خصائص القرار الإداري): بریتیە لەو تایبەتمەندییانەی کە بڕیاری کارگێڕی لەکارە کارگێڕییەکانی تر جیا دەکاتەوە بەمشێوەیە:

١- بڕیاری کارگێڕی هەڵسوکەوتێکی یاساییە: بڕیاری کارگێڕی ئاماژەیەکە (ئاماژەکە دەگونجێت نوسراو، یان بەشێوەیەکی زارەکی بێت) لە ئیرادەوە سەرچاوەی گرتبێت، یاسا جێماوێکی دیاریکراوی لەسەر دروست دەکات (وەك کەمتەرخەمی کرێکارێك پاشان ئاگادارکردنەوەی یان سزادانیو ... بەپێی قانوون)، بەمشێوەیە کارە مادییەکان ناچنە خانەی تایبەتمەندی بەڕێوەبردنەوە، چونکە کارە مادییەکان گەشەیان پێنادرێتو ڕاستناکرێنەوە. کارە مادییەکان لایەنێکی بەڕێوەبردن پێی هەڵدەستێت، وەك ئەو هەڵانەی لە کاتی کارکردندا بێ مەبەست ئەنجام دەدرێن، نموونە: ئەو هەڵانەی کرێکاران لە کاتی بەجێهێنانی کارە جیاوازەکاندا ئەنجامی دەدەن، یان ئەو هەڵانەی دوور لە ئیرادەی بەڕێوەبردن ڕوودەدات، یان ئەو کارە هونەرییانەی کارمەندان بە پێی جێبەجێکردنی بڕیارو یاساکان جێبەجێی دەکەن. نموونەی جێبەجێکردنی بڕیارە کارگێڕییەکان:

١- دەربڕینی ڕەزامەندی لە وازهێنانی کرێکارێك، یان کارمەندێك، کە زیاتر لە (٣٠) ڕۆژی بەسەردا تێپەڕی بێت، بێئەوەی بڕیارێکی ئاشکرای لە بارەوە دەرکرابێت، بە وازهێنانی، یان ڕازی نەبوون لەسەر ئەو وازهێنانە، یاخود داواکرێت لە خاوەن داواکراوەکە لە شوێنکارەکەی بمێنێتەوە.

٢- ڕەتکردنەوەی ستەمێك کە زیاتر لە (٦٠) ڕۆژی بەسەردا تێپەڕیبێت، بێئەوەی لەوبارەیەوە دەسەڵاتدارانی پسپۆڕ وەڵامێکیان دابێتەوە.

٣- بڕیاری کارگێڕی لایەنێکی کارگێڕی دەریدەکات: بڕیاری کارگێڕی ئەم خەسڵەتە لە خۆدەگرێت، بە دیاریکراوی تەماشای ئەو کەسە دەکرێت کە بڕیارەکە دەردەکات، بەڕێوەبەرەێتی بڕیار دەردەکات بەم شێوەیە هەموو کەسێکی یاسایی خەسڵەتی کارگێڕی بەسەردا دەسەپێت کاتێك بتوانێت بڕیاری کارگێڕی دەرکات، بەڵام ئەو کەسانەی ئەو تایبەتمەندیەیان بەسەردا ناسەپێت کە ناتوانن بڕیار دەرکەن.

٤- بڕیاری کارگێڕی بە تەنهاو دوور لە ڕەزامەندی ئەو کەسو لایەنانە بڕیارەکەیان بۆ دەردەکرێت: ئەم تایبەتمەندییە گرنگترین تایبەتمەندییە کە بڕیاری بەڕێوەبردن لە گرێبەستی کارگێڕی جیادەکاتەوە، چونکە بڕیاری کارگێڕی بە تەنهاو بە ویستی بەڕێوەبەرێتی دەردەکرێتو خەسڵەتێکی زۆرە ملێیانەی پێوە دیارە، دوور لە لایەنی بەرامبەر بڕیارەکە دەردەکرێت. وەك ڕووخانی خانوویەکی بێ تاپۆ لەلایەن بەرپرسانەوە بەهێزی ماددیو دوور لە ویستی خاوەنەکەی.

٥- بڕیاری کارگێڕی گوزارشتە لە ویستی بەڕێوەبەرێتی: پێویستە دەرکردنی بڕیار گوزارشت بێت لە ویستی ئەوانەی لەناو بەڕێوەبەرێتیدا خاوەنی پسپۆڕین.. بە گوێرەی یاساو پەیڕەوی کارکردن لە ڕێکخراوەکەدا بڕیارەکە دەردەکرێت.

٦- پێویستە بڕیاری کارگێڕی کاریگەری یاسایی پێوەدیار بێت: ئەم کاریگەرییە لە ڕاستکردنەوەو هەڵوەشانەوەی ناوەندە یاساییەکاندا دەبینرێتەوە، لەو میانەیەدا ئەوانەی گفتوگۆیان لەگەڵدا دەکرێت (بڕیاریان بۆ دەردەکرێت)، مافێك وەردەگرنەوە، یان پەیوەست دەبن بە ئەرکێکەوە، وەك: ڕێنماییەکانی هاتووچۆ، یان بڕیارەکان پەیوەستن بە کەسێکەوە، یان چەند کەسێکی دیاریکراوەوە، وەك دامەزراندنی کارمەندێك، وەرگرتنی پێشینەی خانووبەرە. هەرچی کاری دادوەرییە لایەنەکارگێڕییەکان کە پسپۆڕی کارگێڕییان هەیە دەریدەکەن، هەرچی کاری داوەرییە لەلایەن ئەنجوومەنی دەوڵەتەوە شێوەیەکی پێوانەیی وەردەگرێت، دواتر وەك بڕیاری کارگێڕی حسابی بۆ دەکات بۆ هەڵوەشاندنەوەی دەتوانێت تانەی لێبدات. ئاماژەکردن بۆ ئیرادە دەگونجێت ڕاشکاوانە بە نووسین، یان گوفتار بێت، بەڵام زۆرجار بە نووسین دەبێت، هەروەها دەگونجێت ئیرادە بە شێوەیەکی شاراوە بێت، وەك بێدەنگ بوونی بەڕێوەبردن (دەربارەی تەواوکردنی کارێك، یان بەجێنەهێنانی).

ن: شیری بایکۆسفی..
و. بۆ عەرەبی: محمد عنان..
و. بۆ کوردی: زانکۆ قەرەداغی

500 بیرۆکەی قەشەنگ بۆ ڕێکخستنی هەموو شتێک...

٤٣٧- تەرتیباتی سەفەر:

فایلێکی تایبەتت هەبێت لە ژێر ناونیشانی (تەرتیباتی سەفەر)، زانیاری جۆراوجۆر لە خۆبگرێت: بەکرێگرتنی ئۆتۆمبێلو ئوتێل، ژمارەی تەلەفۆنی کۆمپانیای هێڵی ئاسمانی، ئەو کۆمپانیایانەی حەز دەکەیتو ئەوانەش حەزناکەیت مامەڵەیان لەگەڵدا بکەیت، لە فایلەکەدا ئەو کۆبۆنی نرخ داشکاندنانە دابنێ کە ڕەنگە بەکاریانبهێنیت، لیستێك بەو پرسیارانە ئامادەبکە کە دێنە پێشو دەبێت بکرێن، ئەو ئارەزووانەی کە دەبێت جێبەجێ بکرێن سەبارەت بە ڕێجیمو بە چاکتر زانینی شوێنێکی دیاریکراو، گرتنی پێشوەختی تەختێکی دووکەسیو هەوای سارد، یان گەرم بۆ جگەرە نەکێش، ئەم شتانە هەمیشە ڕوودەدەن، بەڵام جارجاریش لەیاد دەچن.

٤٣٨- یانەی ئۆتۆمبێل:

هەندێك یانە هەن خزمەتگوزاری گەشتوگوزاری پێشکەش ئەندامەکانیان دەکەن، دەتوانن نەخشەی وایان پێ بدەن کە ئاڕاستەی گەشتەکانیان بۆ ڕوون بکاتەوە، بیرت نەچێت بەهرە لەو خزمەتگوزارییانە وەربگرە ئەوەندەی لەبەردەستایە، لەوانەش داشکاندنی نرخ لە هەندێ ئوتێلی دیاریکراو، ئەم زانیاریانە لای خۆت بپارێزە لە فایلی (تەرتیباتی سەفەر) دا تا لە ئامادەکاری بۆ گەشتێکی داهاتوو سودی لێوەربگریت.

٤٣٩- پێش سەفەر:

لیستێك بەو کارانە ئامادەبکە کە پێش سەفەر پێویستە ئەنجام بدرێن وەك: ڕاگرتنی ڕۆژنامە، دڵنیایی لە کارەبا، ڕاسپاردنی کەسێك بۆ گرنگیدان بە باخچەو پەلەوەرەماڵییەکانو پۆست، ئەگەر لە هەموو سەفەرێکدا هەرهەمان کۆمەڵە جانتات بەکاردەهێنا، ئەوا لەناو جانتاکاندا لیستێك بەو پێویستیانە دابنێ کە دەبێ بکرێنە جانتاکانەوە، یان ئەو لیستە لە فایلی (تەرتیباتی سەفەر)دا بپارێزە.

٤٤٠- کاتێك کە لە دەرەوە دەبم:

کاتێك ماڵ بەجێ دەهێڵی لیستێك ئامادە بکەو لە شوێنێکی نزیکە دەست دایبنێ بۆ ئەو کەسانەی ماڵی پێدەسپێری ئەم شتانەی تێدابێت: ژمارە تەلەفۆنی ئەو کەسو لایەنانەی پێویستە لە کاتی ڕوودانی کتوپڕدا پەیوەندییان پێوە بکەیتو ئەو ڕێنماییانەی کە دەبێت جێبەجێ بکرێن، خشتەی تایبەت بە کاتەکانی ئاودانی گوڵو کاتەکانی خواردن دانان بۆ پەلەوەرو باڵندەکانو ڕێنمایی پۆستو ئەو ژمارە تەلەفۆنەشی تێدابێت کە لە ماوەی سەفەردا دەتوانرێت پەیوەندی لەگەڵ خۆت لە ڕێیەوە بکرێت.

٤٤١- خۆت بێنە بەرچاوت:

کاتێ خشتەی هەڵسوکەوتەکانت ئامادە دەکەیت لە کاتی سەفەرەکەتدا، چی دەکڕیت؟ چی لەگەڵ خۆت دەپێچیتەوە؟ خۆت بێنە بەرچاوت وا خەریکە لە خەو هەڵدەستیت، یەکەم شت کە پێویستت پێی دەبێت چییە؟ ئەگەر توانیت ئەم وێنایە بکەیت، ئەوا هەل گونجاوە هەموو ئامانجەکەت بهێنیتە دی.

٤٤٢- لای خۆت بە پێچراوەیی بیانپارێزە:

لە جانتای سەفەرەکەتدا ئەم شتانە هەبێت: وشککەرەوە، سەعاتی زەنگ، جانتای تەوالێت، شانە، فڵچەی دان، وردە شت، ڕۆنی حەمام، ڕەنگە نەزانی گرنگی ئەم شتانە لە سەفەردا چەند زۆرە.

٤٤٣- لە ژێر تاقیکردنەوەدایە:

جانتای پلاستیکی هەیە، ئامادەکراوە بۆ ئەوەی پڕ شتی کەیتو ئەم شتانەی تێدا دابنێ، شامپۆ، کرێمو گوێزانی سەفەری، فڵچەو هەویری ددان، بۆدرەو کرێمی پێست، دەتوانی لەگەڵ خۆت بیبەیتە گەرماوی ئوتێلەکەو چاکترینیشیان جۆرێکە دەتوانیت یەکاڵای بکەیتەوەو هەڵیواسیت بە سنگێکدا لەناو گەرماوەکەدا.

ئەدای فەرمانبەر لە فەرمانگە حکومییەکاندا

حازم عەلی
توێژەری کۆمەڵایەتی

ئــەدای فەرمانبەر لــە فەرمانگە حکومییەکانــدا: فەرمانبەر یەکێکــە لە پایە ســەرەکییەکانی (تایبەت) دامەزراوەی بەڕێوەبردن کە پێی دەگوترێت فەرمانگە، دەوڵەت دروســت نابێــت ئەگەر فەرمانگەی نەبێــت بــۆ بەڕێوەبردنــی کاروبارەکانــی کارگێــڕیو یاســایی. فەرمانبەریــش جێبەجێــکاری ئــەو یاســاو ڕێنماییانەیــە کە بۆ بەڕێوەبردنی کاروبارەکانی لە لایەن دەسەڵاتی یاسادانانەوە دانراوە، جگە لە ڕێنمایيە گشتییەکانی خودی فەرمانگەکە خۆی، پێویستە فەرمانبــەرو ســتافی بەڕێوەبــردن کە پێکدێن لە تــەواوی دەزگا کارگێڕییەکان، وەکو یەك تیم کاربکەن بۆ هێنانەدی ئامانجەکانی دەزگاکە کە بۆی داڕێژراوە.

هەر بۆیە بەســەرکەوتویی جێبەجێکردنی ئەرکەکان لەلایەن ستافی بەڕێوەبردنەوە، زامنی بەدیهێنانی ئامانجەکانە، فەرمانبەر بەشــارەزاییو لێهاتوویــی لە ئەنجامدانــی کارەکان دڵنیایی دەدات لــە بەجێهێنانی ئامانجەکان، هەربۆیە نەشــارەزاییو نائەزموونی فەرمانبــەر، دەبێتــە گرفتو تەگــەرەو دواجاریــش دەبێتە هۆی شکستهێنانی ئامانجە ویستراوەکان.

زیانەکانــی خراپی ئەدای فەرمانبەر: فەرمانبەر لە هەر دامو دەزگایەکــی حکومەت کار بــکات، ئەگەر ئەدای خراپ بوو ئەوا بە فەرمانبەرێکی سەرکەوتوو دانانرێت، بەڵکو دەبێتە هۆی ئەوەی کە هاوڵاتیــانو فەرمانبەرانی ناو فەرمانگەکە لێی نارازی بن، چونکە ناتوانێت بە ســەرکەوتویی کارەکانی ئەنجــام بداتو گرفتیش بۆ هاوکارەکانیو هاوڵاتیان دروســتدەکاتو دەزگاکەشی لە بەدیهێنانی ئامانجەکان دووردەخاتەوە.

کەموکورتییــە کارگێڕییــەکان: لــە دامودەزگانــی هەرێمــی کوردســتاندا ژمارەیەك کەموکورتی کارگێــڕی هەن، کە کاریگەری خراپــی کردووەتە ســەر بەدیهێنانی ئامانجــەکانو بەڕێوەچوونی کارەکان بەو شێوەیەی کە پێویستە.

بەســەرنجدان لە بارودۆخی کارگێڕیو دامــودەزگای دەوڵەتی لە هەرێمی کوردســتان، ئــەم کەموکورتیانە بەرچــاو دەکەون کە کاریگەرییان لەسەر ئەدای فەرمانبەر لە فەرمانگەکاندا هەیە:

١- یاســای خراپ: یاســاو ڕێنماییە کارگێڕییەکان کە لە هەرێمی کوردســتاندا کاریان پێدەکرێت، ســەردەمی نینو لەگەڵ پێشکەوتنو دنیای تەکنەلۆژیاو بەکارهێنانی ئامێرە ئەلیکترۆنییەکاندا ناگونجێت، هەروەها نەبوونی دەســەڵاتی پێویست لەبەردەم فەرمانبەرو ستافی بەڕێوەبردن، هێندەی تر تەگەرەی خســتوەتە بەردەم بەجێهێنانی ئامانجــەکان، چونکــە ڕێگــرە لــەوەی بەو شــێوەی کە پێویســتە کاروبارەکان ئەنجام بدەنو ئەرێنیانە ئەرکەکانیان جێبەجێ بکەن.

٢- ڕۆتینات: ئەمە یەکێکە لە گرفتە کارگێڕییەکانی فەرمانگە دەوڵەتییــەکان لە هەرێمی کوردســتان، ڕۆتیناتی بەردەوام بووەتە خۆکوژی بەدیهێنانــی ئامانجەکانی دەزگاکان، چونکە وردەکاری نا پێویســتو نەبوونی دەســەڵات لە خوارەوە، هەروەها سەرقاڵبوون بەڕاییکردنــی کاروبارەکان کە کاتــی زۆرو توانای مرۆییو ماددی زۆری پێویســتە وای کردووە بەرەو پێشــچونی پێویســت نەیەتە ئــاراوەو فەرمانگــەکان لە چەق بەســتوییو ســستیەکی گەورەدا بهێڵێتەوە، ئەمەش بێگومان سەرچاوەکەی مەرکەزییەتو نەبوونی یاسای هاوچەرخە.

٣- بێــکاری شــاراوە: زۆری کارمەنــد لە فەرمانگەکانــدا کە پێی دەگوترێــت بێکاری شــاراوە کاریگەری هەیە لەســەر توانای کارمەندە شارەزاو لێهاتووەکان کە بە پەرۆشەوەن بۆ جێبە جێکردنی کاروبارەکانی خۆیــان، هەروەهــا دەبێتە هۆی سســتی ڕاییکــردنو جێبەجێکردنی مامەڵــەکان کە دێتە فەرمانگەکانەوە، چونکــە بە هۆی زۆری ژمارەی کارمەندانەوە جۆریك لە ڕقەبەرایەتی کارگێڕی دێتە ئاراوە، کە دواجار دەبێتە هۆی بەدینەهێنانی ئامانجەکان لەو دامەزراوەیە.

٤- کەمی کارمەند لە فەرمانگەکاندا: هەر دامەزراوەیەکی حکومی کــە دادەمەزرێت کۆمەڵێك ئامرازی پێویســتە بۆ جێبەجێکردنی ئیــشو کارەکانــی، یەك لە پێویســتییەکانی کارمەندە، چونکە بە بــێ کارمەند هیــچ کارێك ناکرێــت، ژمارەیەك لــە فەرمانگەکان پێویســتی بــە ژمارەیەکی زۆر کارمەندە، بــەڵام کەمی هەیە بەو هۆیەوە تەگــەرە دەکەوێتە ئیشو کارەکانی فەرمانگەکەو وادەکات ئیشو کارەکان بە سستی بڕوات، ئەمەش وادەکات ئەم دامەزراوەیە ئامانجەکانی خۆی نەپێکێت.

زیانــەکان: هەموو ئــەو کەموکورتیانــەی ئاماژەمان پێکردن زیانو کاریگەرییان هەیە لەســەر باشــتر بەڕێوەچونی کارو باری دەزگاکان بۆ باشترو زیاتر بەرهەمهێنان کە دوورمان دەخاتەوە لە ئامانجە ویستراوە داڕێژراوەکان بە پێی هەر فەرمانگەیەك، ئەمەش زیانێکی گشــتییەو کاریگەری هەیە لەسەر توانای ماددیو مرۆیی نەتەوەیی، کە کاریگەرییەکی درێژخایەنی دەبێتو چارەسەرکردنی ئاسان نابێت، دواجار ئەمانە دەبنە هۆی شکستهێنانی ئەو ئامانجانە کە بە گوێرەی کارو پسپۆڕی فەرمانگەکان داڕێژراون.

بۆ باشتر بەڕێوەچوونی کارەکان، دەکرێت سوود لەم پێشنیازانە وەربگیرێت:

١- دانانی توێژەری کۆمەڵایەتی بۆ پتەوکردنی پەیوەندییەکان لە نێوان بەڕێوەبەرو کارمەندان.

٢- ڕێکخســتنی کاروبــارەکان بــە یاســاو ڕێنمایــی نــوێو ســەردەمیانە کــە بگونجێــت لەگــەڵ ژیانی هاوچــەرخو خێرایی پرۆسەی بەرهەمهێنان.

٣- بە ئەلیکترۆنیکردنی کاری فەرمانگەکانو کاری فەرمانبەر، ئەمــەش کاریگــەری هەیــە لەســەر زوو مامەڵــە ڕاییکــردنو نزیکبوونەوەی زیاتر لە بەرهەمو کارو ئامانجی ویستراو.

٤- پێدانــی دەســەڵات بــە بەڕێوەبــەرە خۆجێییــەکانو پەیڕەوکردنی سیستمی دەسەڵاتی نا ناوەندێتی.

٤- کردنــەوەی خولی بەردەوام بــۆ بەڕێوەبەرانو کارمەندانو ئاشــناکردنیان بە تازەترین شــێوازەکانی بەڕێوەبــردنو کارگێڕی سەردەم.

بەشی دووەم		مامۆستا فازیل شەورۆ

دەرسی خسوسی لە نێوان (ڕۆبۆت)سازیو (زانست)سازیی لە کوردستاندا

ڕووە خراپەکانی دەرسی خسوسی:

ئەم کارە پەروەردەئامێزو زانستبەخشە، وەکو چەمکێك، بەدەر نییە لە خەروارێك لە کەموکوڕیو دەرئەنجامی نێگەتیف، هەم لەسەر خوێندکارو هەم لەسەر زانستو هەم لەسەر هەر دوو مامۆستا (مامۆستای دەرسی خسوسیو مامۆستای پۆل).

لایەنە نێگەتیڤەکانی دەرسی خسوسی لە سەر خوێندکار، وەك لە دەرئەنجامی توێژینەوەکاندا دەستنیشانکراون، بریتین لە:

١- شپرزەکردنی مێشکی خوێندکار بە پەستاندنی زێدە دەرسو بابەتو ئەرك، ئەوا خوێندکار تەواو ماندوو شەکەت بووە، لە بەسەربردنی پێنج شەش وانەی خوێندنگە کاتێك دەگەڕێتەوە ماڵەوە.

٢- زۆرجار وانەی تایبەت دەبێتە بەربەست لە جێبەجێکردنی ئەو ئەرکو واجیبەی کە دەبێت بۆ بابەتەکانی ترو بۆ ڕۆژی داهاتوو ئامادەی بکات. بە تایبەتی ئەگەر خوێندکارەکە زێتر لە یەك مامۆستای خسوسی هەبێت. ئەویش هەندێك بابەت دەکاتە قوربانی دەرسە خسوسییەکە.

٣- لەبەر کەمی کاتو بێبەشکردنی جەستەو مێشك لە حەوانەوەو پشوودان، بەرە بەرە خوێندکارەکە ڕۆڵی ڕۆبۆت وەردەگرێو بەبێ بیرکردنەوە، کوێرانە، وانەکەی مامۆستا لەبەر دەکاتو لەسەری دەڕوات، بەبێئەوەی توخمی بیرکردنەوەی مێشك ڕۆڵێکی هەبێت.

٤- ئەم دەرسە هەندێجار خوێندکاری هەرزەو کامڵ نەبوو تووشی لەخۆباییبوونو بێباکی دەکاتو وا هەست دەکات پشتی هەیەو بە بوونی مامۆستای تایبەت، پێویستی بە خۆ ماندووکردنی زۆر نییە.

٥- گیانی چینایەتیو خۆجیاکردنەوەو خۆبەزلزانینو فیزکردن بەسەر خوێندکارە هەژارو بێ مامۆستاکاندا لە ناخی خوێندکار دروست دەکات. هەندێجاریش خوێندکارەکانی پۆل بە چاوی سووكو بێ ڕێزییەوە سەیری دەکەن، وەك لە پلەو پایەی ئەواندا نەبێت.

٦- بودجەی خێزان دەکەوێتە ژێر کاریگەری خراپی ئەم جۆرە دەرسە، بەتایبەتی ئەگەر خێزانەکە دەراماتێکی باشیان نەبێو چەند مامۆستایەکیشی بۆ منداڵەکەی، یان منداڵەکانی گرتبێ.

کاریگەری دەرسی خسوسی بەسەر خوێندنگەو خوێندکارانی پۆل:

بەبێئەوەی خوێندکارو مامۆستای تایبەت هەستی پێبکەن، هەر چەندە چالاکیی فێربوونەکەیان لە ماڵەوە ئەنجام دەدەن، بەڵام بارێك کێشەو ناهەمواریو کەشی ناتەندروست، بۆ پۆلو مامۆستای پۆل دروستدەکەن.

زۆربەی خوێندکارەکان هەرزەکارو منداڵن، لە ڕووی گەشەکردنی عەقڵو بیرکردنەوە تەواو کامڵ نەبوون، ئەوە سەرەڕای ئەوەی کە هەر کەسێك –پیاو بێت، یان ژن- کاتێ لە سەر کورسی خوێندنگە دانیشێت، کۆمەڵێ هەڵسو کەوتوو جموجۆڵ دەکات، کە هەندێجار نەخوازراوو نەشیاوە. ئەمە لە زانستی پەروەردەدا پێی دەگوترێت: (سروشتی رەحلە). واتە گەر ئەنیشتاین بێنیو لەسەر رەحلەی خوێندن دانیشێنی، هێندێ هەڵسوکەوت دەکات، کە لە ماڵەوە لەسەر کورسییەکەی خۆی نایکات. لێرەدا ئەم دوو خاڵەی سەرەوە هاندەرن کە خوێندکاری خاوەن مامۆستای خسوسی وا لێبکات گیانێکی یاخیو تێکدەرو بێباکی لە ناخیدا دروست بکات لە پۆلدا، پرسیاری بازاڕی دەکات، هەر بۆئەوەی مامۆستاکەی خەجاڵەتکات. هێمنی پۆل دەشیوێنێ، بەلایەوە گرنگ نییە وانەکە تێدەگات، یان نا، هەر هیچ نەبێت قاچ دەخاتە سەرقاچو ڕێنماییەکانی پۆل پەیڕەو ناکات، وانەکە نانووسێتەوە، تاقیکردنەوەکانی بەلاوە بێ بایەخە. گوێ لە مامۆستا ڕاناگرێت، هەندێجار کاری منداڵانە دەکات. درەنگ دێتە ژوورەوە، هەوڵدەدا بچێتە دەرەوە، یان هەر لە وانەکە ئامادە نەبێت. زۆر داوای مۆڵەت دەکات، بە ساختە بیانوو دەهێنێتەوە تا نەیەتەوە خوێندنگە.

ئەمانە هەرچەندە ڕەفتاری هەموو خوێندکارێك نییە، بەڵام چونکە یەك تاکە کەس دەتوانێ پۆلێکی سی کەسی تێکبدات، کۆمەڵێ کێشە بۆ مامۆستای بەستەزمانو پۆلو ستافی خوێندنگەکە دروست دەکات، کە کاردانەوەیەکی نێگەتیڤی لەسەر پرۆسەی خوێندنی ئەم دەزگایە دەبێت.

کۆمپانیای عقارات حاجی سلام

REAL ESTATE CO. HS

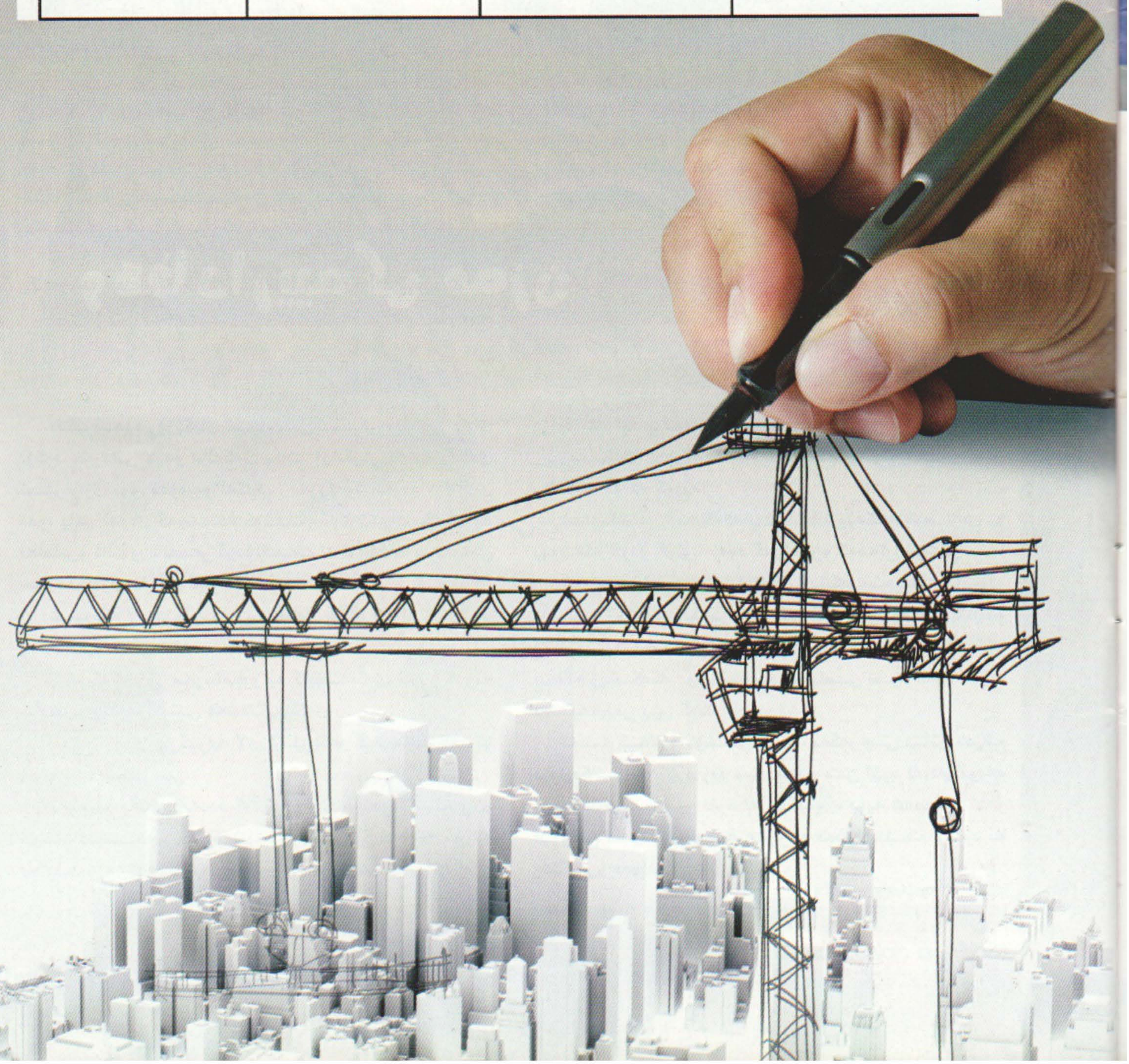
2014

بۆ بازرگانی وراوێژکاری خانووبەرە

E-mail : hajisalam.realestate@yahoo.com

www.hajisalam.com

گوندی ئینگلیزی English Village Office 258	گوندی ڤیتاڵ Vital Village Office 11 5, 4, 2 MRF	شاری ئیتاڵی 1_2 Italian City Office 19	شاری خەونەکان Drem City Office 197
0750 887 1152 0750 899 1152 0750 445 1152	0770 445 1152 0750 357 1152 0750 157 1152	0770 445 1154 0750 752 1152 0750 752 1151	0750 345 1152 0750 887 1154 0750 445 1152
گوندی منارە (یەك نهۆمی) Mnara Village Office A90	شاری باجگر Bajgr City Office 184	32 پارك / سەربەستی 32 Park Office	شاری ئاشتی Ashti City Office D 290
0750 675 0226 0750 675 0227	0750 817 4872 0750 817 4873	0750 862 4216 0750862 4217	0750 817 1901 0750 817 1902 0750 731 3729
تجاری Commercial	بۆرسەی عقاری بازار Erbil Bazaar	شاری زیتون Zaiton City Office 329	گوندی منارە (دوو نهۆمی) Mnara Village 2 Office 237B
0750 445 1152 0750 188 4173	0750 445 1154 0750 403 4260	0750 188 4173 0750 188 4174	0750 831 1014 0750 831 1015



وەفادارییەکی مەزن

دەگێڕنــەوە ڕۆژێکیان شــێرێك ژیشــکێکی بینــیو داوای لێکرد سەردانی لانەوماڵەکەی بکات. ژیشکیش بە داوایەکەی شــێر ڕازی بوو، ئەوەبوو لەگەڵیدا بەڕێکەوت بەرەو ماڵەکەی ئەو، پاش ئەوەی گەیشــتنە کۆشــکو تەلارێکی بنیاتنراو بە ئەڵماسو ئاڵتوون، لەسەر گردۆلکەیەك لە نزیك دەریاچەیەکی چواردەوردراو بە گژوگیاوە.

شــێرەکە بە هێمنی بە ژیشکەکەی گوت: میوانی بەڕێزم، ئەمە ماڵو لانەی منە.

ژیشــکەکە زۆر سەرسامبوو بە کۆشــکەکەی شێرو کەوتە ستایشو پێداهەلگوتنی قەشەنگییەکەی.

ئینجا ڕووی وەرگێڕایە لای شــێرەکەو گوتی: ئێستاش تۆ وەرە بۆ ماڵەکەی من.

ئەوەبوو پێکەوە بەدەم گاڵتەوەو پێکەنینەوە کەوتنەڕێو تاوەکو گەیشــتنە لای کۆمەڵێك کاو قەســەڵی کەڵەکەبوو، کە بە پــووشو چاڵەوە دەورودرابوو. لە نزیکیشــیدا هیچ گوڵو درەختێك نەدەبینرا.

ژیشــکەکە لەوێ وەســتاو شــێرەکەش گوتی: هــاوڕێ کوا ماڵەکەی تۆ لە کوێیە؟

لــەو کاتەدا ژیشــکەکە بــە شــانازییەکەوە ئامــاژەی بۆ پووشەکە کردو گوتی: ئەوە گەیشتینو ئەمەش کۆشکی منە.

شێری میوان بەزەیی بە حاڵی ژیشکە خنجیلەکە هاتەوەو پێشــنیاری ئەوەی بۆ کرد ئەو کولانە بچکۆلەیە جێبهێڵێتو لەگەڵ ئەودا بچێتە کۆشــکەکەیو لای ئەو نیشــتەجێ ببێت! بــەڵام ژیشــکەکە دوای ئــەوەی سوپاســی شــێرەکەی کــرد، دەستبەجێش پێی گوت:

ئەمــە تــەلارو کۆشــکی منــە، ئەگەرچــی بــاش دەزانم دیوارەکانــی لە زێڕو زیو نین، بەڵام مــن لێرە لە دایکبوومو بێچووەکانیشــم هەر لێرە لە دایکبوون، بۆیە هەمیشــە هەر لێــرەش دەمێنینەوە، بــە هەژاریو نەداری بێــت، یاخود بە زەنگینیو دەوڵەمەندی!

سەرچاوە: گۆڤاری (العربی الصغیر) ژمارە ٢٥٢ ساڵی ٢٠١٣

ئا: محەممەد مێرگەیی

چۆن دەبیت بە بزنسمانێکی سەرکەوتوو

و. لە ئینگلیزییەوە: بەکر ئیسماعیل گەردی

هیچ کاتێك سەرنجت داوە! بۆچی هەندێك کەس لە کاردا سەرکەوتوون، بە پێچەوانەی کەسانی تر؟

لێرەدا چیرۆکی کەسێکی سەرکەوتوو لە کار دەخەینە بەرباس، بە جۆرێك لە شووشتنی قاپ لە ڕێستۆرانتەکان دەستی پێکردووەو ئەمرۆ خاوەنی ١٦٨ ڕێستۆرانتە.

زوبێر کازی لە شارۆچکەیەکی باشووری ڕۆژئاوای هندستان بە ناوی باکتاڵ (Bhatkal) لە دایکبووە، ئەو خەونی بەوە دەبینی ببێت بە فڕۆکەوان، کاتێك تەمەنی گەیشتە (١٦) ساڵان، دەبێت بە فڕۆکەوانی فڕۆکەی جۆری بچووك.

بەڕێز (زوبێر کازی) لە تەمەنی ٢٣ ساڵی لەگەڵ بڕێك پارەی کەم کە لە گیرفانی بوو، کۆچی کرد بۆ ولایەتەیەکگرتووەکانی ئەمریکا، ئەو هیوای دەخواست کارێکی لە پیشەسازی فڕۆکە لە کالیفۆڕنیا دەست بکەوێت، بەڵام لە جیاتی ئەوە لە کۆمپانیای بە کرێدانی ئۆتۆمبێل دەستی بەکار کرد. لەو کاتەی بەڕێز کازی لە کۆمپانیای بەکرێدانی ئۆتۆمبێل کاری دەکرد، زۆرجاران لە نزیك ڕێستۆرانتی KFC نانی دەخوارد، بۆ ئەوەی پارەی کەمتر لە خواردن سەرف بکات. لەو کاتەدا بوو بەڕێز کازی بڕیاری دا کە هەوڵ بۆ بەدەستکەوتنی کارێك لە KFC بداتو لەم هەوڵەشدا سەرکەوتوو بوو، توانی بۆ ماوەی دوو مانگ وەکو یاریدەدەری چێشتلێنەر کار بکات، کارەکانی لە چێشتخانە باشو خاوێن بوون، هەروەها یارمەتی چێشتلێنەری دەدا. بەڕێز زوبێر کازی دەڵێت حەزم بەم کارە نەدەکرد، بەڵام بەردەوام بە گوێرەی توانام باشترین کارم ئەنجام دەدا.

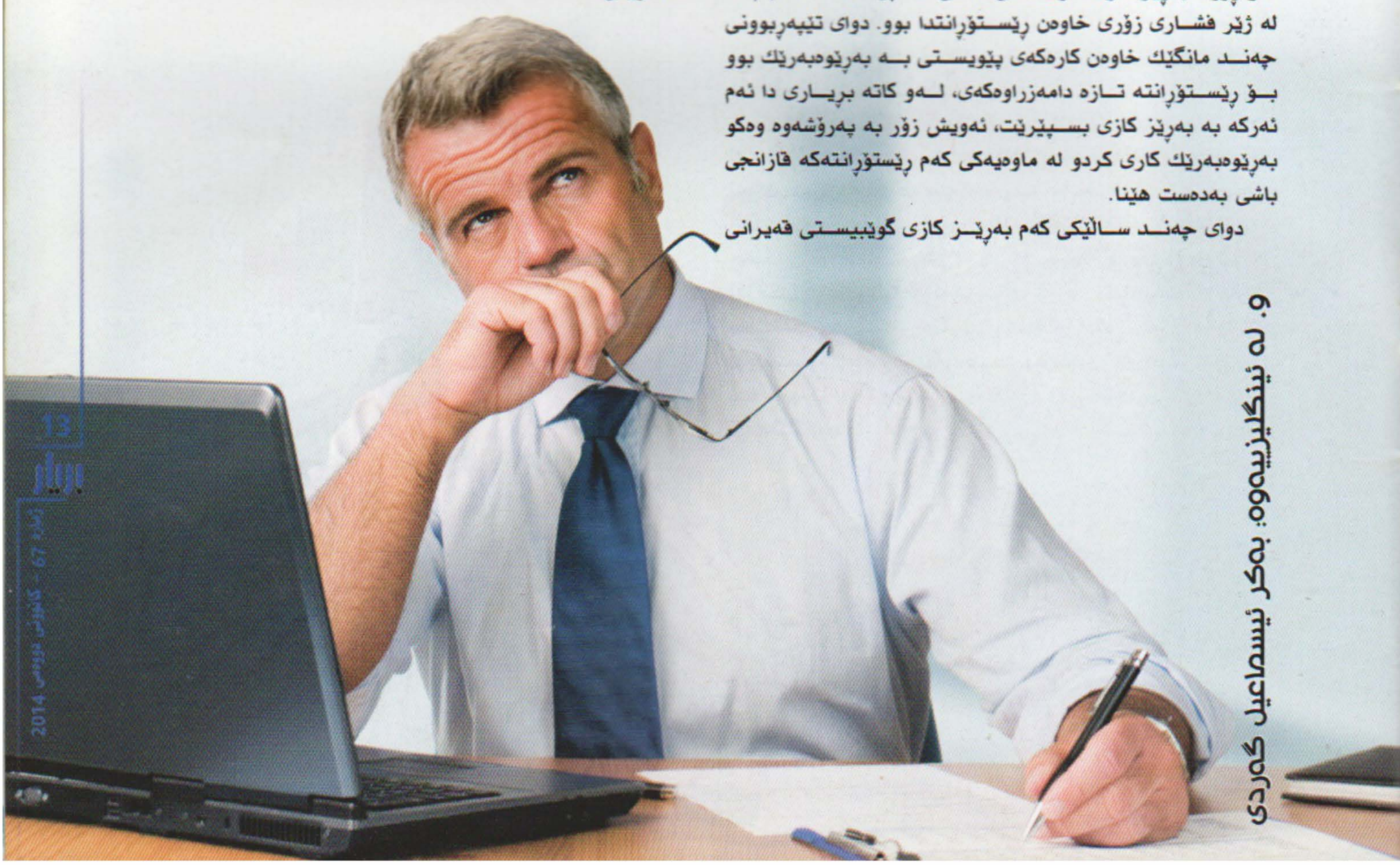
ڕۆژێك دوو لە هاوپیشەکانی زوبێر کازی لە کار دوورخرانەوە، ئەو ڕۆژە، بەڕێز کازی کاری سێ کەسی لە چێشتخانە ئەنجام دا، لە ژێر فشاری زۆری خاوەن ڕێستۆرانتدا بوو. دوای تێپەڕبوونی چەند مانگێك خاوەن کارەکەی پێویستی بە بەڕێوەبەرێك بوو بۆ ڕێستۆرانتە تازە دامەزراوەکەی، لەو کاتە بڕیاری دا ئەم ئەرکە بە بەڕێز کازی بسپێرێت، ئەویش زۆر بە پەرۆشەوە وەکو بەڕێوەبەرێك کاری کردو لە ماوەیەکی کەم ڕێستۆرانتەکە قازانجی باشی بەدەست هێنا.

دوای چەند ساڵێکی کەم بەڕێز کازی گوێبیستی قەیرانی دارایی ڕێستۆرانتێك بوو، ڕێستۆرانتەکە ژوورەوەی زۆر پیس بوو، خواردنەکانی چەوری زۆرو نەکوڵاو بوون. زوبێر کازی پارەی لە بانك بە قەرز وەرگرتو ڕێستۆرانتەکەی کڕی. بۆ ماوەی شەش مانگی یەکەم لە سەعات ٨ بەیانی تاکو ١٠ شەو هەفتانە حەوت ڕۆژ کاری تێدا دەکرد. خۆیو هاوسەرەکەی ڕێستۆرانتەکەیان پاکژکردەوەو مۆدێلی پێشەوەی باڵەخانەکەیان نوێ کردەوە، هەروەها خواردنەکانیان باشترو چاکتر کرد، ئەوان زۆر بە پەرۆشو ڕووخۆشییەوە لەگەڵ کڕیارەکان مامەڵەیان دەکرد. ئەگەر کەسێك زیاتر لە ١٠ خولەك چاوەڕوانی خواردنی بکردایە، ئەوا بەڕێز کازی سۆدەیەکی بە خۆڕایی پێشکەش دەکرد، ماوەیەکی کەمی خایاند ڕێستۆرانتەکە قازانجی باشی پەیدا کرد.

ساڵی دواتر بەڕێز کازی ڕێستۆرانتەکەی بە قازانجێکی باش فرۆشتو لەگەڵ ئەو پارەیەی پاشەکەوتی کرد بوو، توانی سێ ڕێستۆرانت بکڕێت کە تووشی قەیرانی دارایی ببوون. بە هەمان شێوە خۆی پاکژیکردنەوەو جۆری خواردنەکانی باش کردو ڕاهێنانی بە فەرمانبەرەکانی کرد، ئەم ڕێستۆرانتانەش بە ماوەیەکی کەم قازانجێکی زۆریان بەدەست هێنا.

ئەمرۆ بەڕێز زوبێر کازی خاوەنی ١٦٨ ڕێستۆرانتە، بەڵام ئەو پلانی ئەوەی نییە لێرەدا بووەستێ، لە ئێستادا بە دوای ئەو ڕێستۆرانتانەدا دەگەڕێت کە ئیدارەیەکی باشییان نییە، بۆ ئەوەی بیانکڕێتو بە هەمان شێوە کاریان تێدا بکات. بەڕێز کازی دەڵێت: چێژ لەوە دەبینم کاتێك دەڕۆم بۆ دۆزینەوەو کڕینی ڕێستۆرانتی نارێك، هەروەها دەڵێت ئەوە تاکە ڕێگایە بەرەو باشتربوون.

سەرچاوە: Wall street journal ڕۆژنامەی بەناوبانگی ئەمریکی.



بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی

کۆمپانیاو دامەزراوەکان

له ڕۆژگاری ئەمڕۆدا، ئەركی كۆمپانیاو دامەزراوەكان بە تەنها كورت نابێتەوە لە بەدیهێنانی قازانج بۆ بەشداربووانو خاوەن پشكەكان، بەڵكو ئەو ئەركانە پەل دەهاوێت بۆ گەشەكردنو پێشخستنی ئەو كۆمەڵگایانەی كاری تیادا دەكەن، تەنانەت هەندێك دەوڵەت بەرامبەر بەكاری كۆمپانیاو دامەزراوەكان لە وڵاتەكەیاندا وەك پێشمەرجێكو بەرپرسیارێتییەكی كۆمەڵایەتی داوایان لێدەكەن بەشداربن لە گەشەكردنی كۆمەڵگاو دابینكردنی خزمەتگوزارییەكاندا.

(پێتەر دراكەر) بەمشێوەیە پێناسەی بەرپرسیارێتی كۆمەڵایەتی دەكات: بریتییە لە پەیوەستبوونی دامەزراوەكان بەرامبەر ئەو كۆمەڵگایانەی كاری تیادا دەكەن.

لەم ڕوانگەیەوە (محەمەد مەحفوز) دەڵێت: پێویستە بزانین وڵات پڕۆژەیەكی وەبەرهێنان نییە بە زەرەرو قازانجی ڕازی بین، بەڵكو بەخششێكی بێسنوورە، بە گیانفیدایی دەست پێدەكاتو كۆتایی دێت بە نەوەیەك خۆشەویستی هەبێت بۆ وڵاتو ئامادەی هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی بێت.

هەر لەم بوارەدا (مایلزشو) لە كۆمپانیای ئیكسۆن مۆبیل دەڵێت: (بە پلەی یەكەم بەرپرسیارێتی كۆمەڵایەتی كۆمپانیاكە بریتییە لە: دابینكردنی خزمەتگوزاری بۆ كارمەندانو كرێكارانی كۆمپانیاكە، ئەو كارە بە دابینكردنی كەشێكی تەندروستو ژینگەیەكی گونجاو دەبێت. دواتر بە مەبەستی جێبەجێكردنی بەرنامەكانی كۆمپانیاكە لە ڕووی بەرپرسیارێتی كۆمەڵایەتییەوە، كۆمپانیاكە ئاراستەی كاركردنی دەگۆڕێت ڕووەو ئەو كۆمەڵگایەی كاری تیادا دەكات.

لە وەڵامی یەكێك لە ئامادەبووندا (عبداللە سلیمان) دەربارەی پێویستی ئەو بنەمایانەی پێویستن، بۆ ئەوەی دامەزراوەكە سەركەوتوو بێت، لە ڕووی بەرپرسیارێتی كۆمەڵایەتییەوە، وتی:

ئەوە گرنگە كاتێك دامەزراوەیەك هەڵدەستێت بە بەرپرسیارێتی كۆمەڵایەتی، وەها كارێك نەكات بە هۆكاری پڕوپاگەندە، یان نمایشكردنی كۆمپانیاكە لە بواری كۆمەڵایەتیدا، بەتایبەت ئەگەر دامەزراوەكە لەسەرەتای جێبەجێكردنی بەرپرسیارێتیە كۆمەڵایەتییەكانیدا بێت، باشتر وایە دامەزراوەكە هەنگاو بە هەنگاو بەرپرسیارییەكانی جێبەجێ بكات، وەك: ڕاهێنانی كارمەندانو چاودێریكردنیان لە بواری كۆمەڵایەتیدا، یان كارلێك بكات لەگەڵ ئەو چالاكیانەی پەیوەندییان هەیە بە پارێزگاریكردنی ژینگەوە.

هەروەها (عبداللە سلیمان) جارێكی تر ئاماژە بۆ ئەوە دەكات: كە پێویستە ئاڕاستەی بەرپرسیارێتی كۆمەڵایەتی دامەزراوەكە هەڵگۆزراوی ئاكارێك بێت كە ستراتیژو پلانو ئامانجەكانی كۆمپانیاكەی لەسەر بنیات بنرێت.

گرنگیدان بە بەرپرسیارێتی كۆمەڵایەتی، دەبێت لەو كارانە بێت كە هۆكارن بۆ هاندانی كارمەندان، چونكە بەشێوەیەكی ڕاستەوخۆ ڕەزای وەزیفی لە دامەزراوەكانی كاردا لێدەكەوێتەوە، وەها كارێك دەبێتە هەستكردن بەڕازیبوونی خود لە لایەن كارمەندەوە، ئەوكارمەندە لە ناخیدا ئەوەی بۆ دروست دەبێت كە بەشدارە لە پێشكەشكردنی بەهایەك بەو كۆمەڵگایەی تیایدا دەژی.

گرنگترین ڕەگەزەكانی بەرپرسیارێتی كۆمەڵایەتی، كە پێویستە كۆمپانیاكان گرنگی پێبدەن، بۆ ئەوەی بتوانن بەرپرسیارێتی كۆمەڵایەتی جێبەجێ بكەن:

أ- فێركردنی كۆمەڵگا: فێركردنی كۆمەڵگا، یان ڕابوونی گەورە لە سێگۆشەیەكدا دەست پێدەكات كە هەرسێ لاكانی یەكسان بن، ئەوەش بریتییە لە: گەشەكردنی سەرمایەی مرۆیی بە فێربوونو ڕاهێنان، جوڵاندنی ئابووری كۆمەڵایەتی، وەك ئەوەی لە دوای جەنگی دووەمی جیهان لە یابان ڕوویدا، یان ئەوەی لە كاتی (فرانكلین ڕۆزفۆڵت) لە ئەمریكادا گوزەرا. كۆتاییەكانی چەرخی بیستەمو سەرەتاكانی چەرخی بیستو یەكەم، هەزارەها بەڵگەی بێپێشینەمان دەخاتە بەردەست دەربارەی پێویستی فێربوون، بە تایبەت لە بواری بەرهەمهێنانو ڕكابەری دەرەكی لە بازاڕو كۆمەڵگاكاندا، بێگومان ئەم كارە پشت دەبەستێت بە فێربوونو

وەهبی حەسیب محەمەد

ڕاهێنان.

ئەمەش چەند پێشنیارێکە بە مەبەستی خزمەتکردنی کۆمەڵگا لە ڕووی فێربوونەوە:

١- دروستکردنی قوتابخانە بەتایبەت لە ناوچە هەژار نشینەکاندا، تا ڕۆڵەی ئەو ناوچانە بێبەش نەبن لە فێربوونێکی گونجاو.

٢- دابینکردنی پێداویستییەکانی فێربوون بۆ ئەو قوتابیانەی پێویستیانە.

٣- کردنەوەی خولی ڕاهێنانو بەرنامەی فێربوون بۆ قوتابیو خوێندکارانی قوتابخانەو زانکۆکان.

٤- چاودێریکردنی ئەوانەی خاوەن بڕوانامەی ماجستێرو دکتۆران.

٥- چاپکردنی کتێبو بڵاوکراوە، بە مەبەستی ڕۆشنبیرکردنی کۆمەڵگا بە گرنگترین کێشەکانی سەردەم.

ب. پارێزگاریکردن لە ژینگە: گرنگیدان بە ژینگە لەدوای کۆبونەوەی ساڵی(١٩٧٢)ی نەتەوە یەکگرتوەکانەوە دێت لە ستۆکهۆڵم، لەو کاتە بەدواوە کێشەی پارێزگاریکردن لە ژینگە شوێنێکی گرنگی هەیە لە کۆبونەوە نێودەوڵەتییەکاندا، هەروەها گرنگیدان بە ژینگە بە یەکێك لە گرنگترین پێوەرەکانی پێشکەوتنی ژیاری نەتەوەکانو ئاستی پێشکەوتنیان دادەنرێت، پارێزگاریکردن لە ژینگە لە پەیوەندییە نێودەوڵەتیو بازرگانییەکاندا بەشێوەیەکی بەهێز خۆی سەپاندووە، هەروەها لێکۆڵینەوە لە ژینگەی ڕێکخراوەکان بە یەکێك لە توخمە بنچینەییەکانی کەڵکی ئابووری (جدوى إقتصادى) پرۆژەکان دادەنرێت.

گەشەکردنی بەردەوام پشت بە سێ کۆڵەکەی سەرەکی دەبەستێت:

گەشەکردنی کۆمەڵایەتی، پارێزگاریکردنی ژینگە، چونکە ژینگە سەرچاوە سروشتییەکان دابین دەکات کە بەرنامەکانی گەشەکردن پشتی پێدەبەستێت، بەمشێوەیە کێشەی گەشەکردن پەیوەندییەکی پتەوی هەیە بە ژینگەو پێکهاتەکانییەوە، هاوکات بە فیڕۆنەدانی سەرچاوەکانی.

ئەمەش چەند پێشنیارێکە بە مەبەستی خزمەتکردنی کۆمەڵگا بۆ پارێزگاریکردن لە ژینگە:

١- دانانی بەرنامەیەك بە مەبەستی بەکارهێنانی ئاوو سەرچاوە سروشتییەکان بەشێوەیەکی عەقلانی.

٢- دانانی بەرنامەیەك بۆ ڕێگری لە پیسبوونی ئاوو هەوا.

٣- چاندنی دارو زیادکردنی پانتایی سەوزایی.

٤- بەرهەمهێنانی ئەو بەرهەمانەی هاوڕێی ژینگەن.

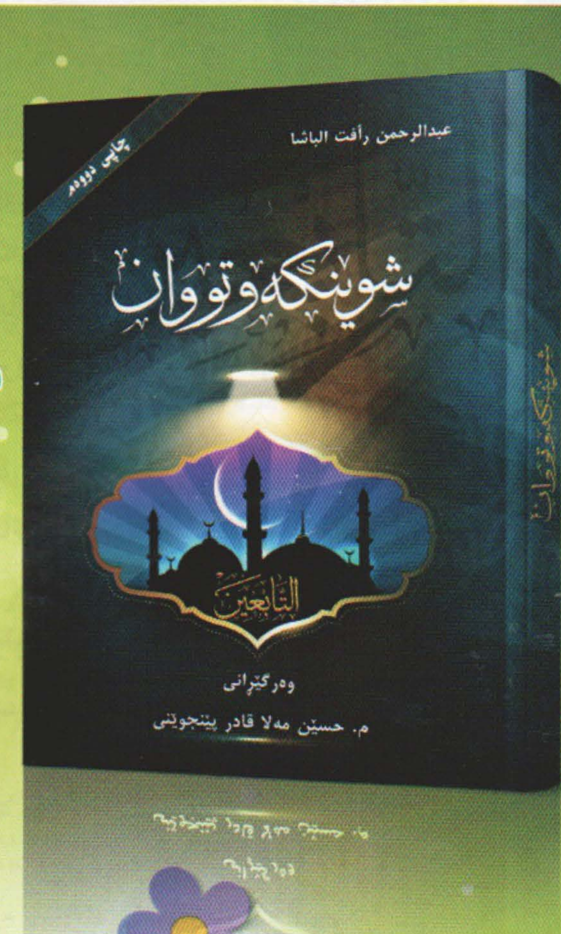
٥- پارێزگاریکردن لە سامانە سروشتییەکانو کەمکردنەوەی کاریگەری بەرهەمە پیشەسازییەکان لەسەر ژینگە.

٦- گۆڕینی پاشماوەکان بۆ بەرهەمی بەسوود.

جێگیرکردنی کار: دامەزراندنو جێگیربوون لە بواری کارکردندا بە یەکێك لە کێشە گرنگەکان دەژمێردرێت بە تایبەت لای توێژی لاوان، چونکە پشتگوێخستنو گرنگی نەدان بەم لایەنە سەرەتای کار بە بێکاری دەست پێدەکاتو دواتر جۆرەها کێشەی دەروونی، کۆمەڵایەتی، ئابووریو ڕامیاری لێدەکەوێتەوە، لێرەوە پێویستە کۆمپانیاکان بە هەماهەنگی لەگەڵ حکومەتدا گرنگی بەو بوارە بدەنو ئەرکی بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی سەرشانیان جێبەجێ بکەن، سود لەو توانا جۆراو جۆرانەی لاوان وەرگرن کە بنەمایەکی گرنگن بۆ پێشخستنی پرۆژەکانو کۆمەڵگا.

سەرچاوە: موقع برنامج الأمم المتحدة للبيئة.

المواطنة الحقيقية للشركات هي المشاركة فى التنمية وتحديد أولويات الاستثمار في المجتمع) سالم كنعان السالم. موقع جريدة الرياض.



چاپی نوێی

«شوێنکەوتووان»

دونیایەك لە ئامۆژگاریو وتەی جوانو ئەزموونی ژیان

کەوتە بەردیدەی خوێنەران

لە بڵاوکراوەکانی کتێبخانەی سارا

سلێمانی - بازاڕی ڕاپەڕین

گەشەپێدان

بۆ یەکەمجار لە کوردستاندا

لە ژێر دروشمی « یاسای 20/80 .. یاسای سەرکەوتن و بەختەوەرییە»

گروپی ئاسمان بە هاوکاری گۆڤاری بڕیار" خولێك دەکاتەوە بۆ ئەو کەسانەی خوازیاری سەرکەوتن و دەرکەوتنن لە ژیاندا.

لەم خولەدا: ـ چۆن بە کەمترین کات، زۆرترین بەرهەم، بەرهەم دەهێنیت؟

ـ جیهانی 20/80 ـ

بۆچی پێوستە یاسای 20/80 بزانین؟

ـ بیرکردنەوەو سەرکەوتن بەپێی یاسای 20/80 ئەمانەو چەندین بابەتی دیکە لەم بارەیەوە.

خولەکە لە سێ وانەو لە ڕۆژانی چوارشەمماندا دەوترێتەوە

کاتژمێر: 3 ـ 6 پاش نیوەڕۆ

نرخی بەشداری کردن: تەنها 25000 دینارە

بۆ ناونووسین: ناوی سیانیت بنێرە بۆ ئەم ژمارەیە 07709713939

لە کاتی دەستپێکردنی خولەکە بەو ژمارە مۆبایلە ئاگادار دەکرێنەوە.

زمانی جەستە

گوێگرە دەگمەنەکان!

بەشی یانزەیەم

گوێگرتـــن بەوپەڕی ئاگایـــیو تێڕامانو ڕێـــزەوە یەکێکە لەو شتانەی کە ئاینی ئیسلام زۆر جەختی لەسەر دەکاتەوە، لە زۆرێك لە ئایەتـــە قورئانییەکانو فەرمودە پیرۆزەکاندا جەختی لەســـەر کراوەتەوە، هەروەك خودای گەورە دەفەرموێت: (و إذا قريء القرآن فأستمعوا له و أنصتوا لعلكم ترحمون) الأعراف: ٢٠٤

پێغەمبـــەر (صلى اللـــه عليه و ســـلم) دەفەرموێت: (من مس الحصى فقد لغا ومن لغا فلا جمعة له) رواه مسلم.

ئـــەم بەڵگانە هەمووی ســـەلمێنەری ئەوەن کە لەســـەر مرۆڤ پێویســـتە بەوپەڕی بایەخو ڕێزەوە گوێبگرێت لە بەرامبەرەکەیو خۆی بە شتانی ترەوە سەرقاڵ نەکات.

نیشانەکانی ئەو کەسانەی بە بایەخو ڕێزەوە گوێدەگرن:

١- ســـەرلەقاندن (ســـەرو خوار پێکردنی): ســـەر لەقاندن بۆ قســـەکەر لە کاتی قسەکردنیدا ئاماژەیەکی زۆر گەورەیە بۆ ئەوەی کە تۆ بابەتەکەیت بەلاوە گرنگەو سەرسامیت پێیو حەز دەکەیت بەردەوام بێت.

٢- تێڕوانینـــی بەردەوام: لە کاتـــی ڕوانینی بەردەوامی گوێگر بۆ قسەکەر (بەبێ بوونی هیچ کاریگەرییەکی سۆزداری) دەرخەری ئەوەیە کە بەوپەڕی تەرکیزەوە گوێدەگرێت لە قسەکەر.

٣- تێڕوانینی بەرامبەر جوڵەی قەڵەم:

کاتێك گوێگر بە تەرکیزێکی زۆرەوە سەیری ئەو قەڵەمەی قســـەکەر دەکات کـــە بەکاری دەهێنێت بۆ شـــت نوســـین، (بۆ ڕوونکردنەوەی بابەتەکەی)، ئەوە دەردەخات بە گرنگییەوە لە بابەتەکە دەڕوانێت.

٤- جێگیرکردنەوەی چاویلکە (چاویلکە خستنەوە جێی خۆی):

کاتێك گوێگـــر چاویلکەکەی دەباتە دواوەو جێگیری دەکات لە چاویـــدا، مانای ئەوەیە دەیەوێت جوانتر لـــە بابەتەکە بڕوانێتو لێی تێبگات.

٥- نوسینی تێبینی:

نوسینی تێبینیو سەرە باسەکان لە کاتی گوێگرتندا، بەڵگەیەکی بەهێزە لەســـەر ئەوەی گوێگر گرنگی بەو بابەتە دەدات کە گوێی لێدەگرێتو لەگەڵیایەتی.

٦- خۆبردنە پێشەوە (هێنانە پێشەوەی جەستە):

خـــۆ بردنە پێشـــەوەی گوێگر بە ئاڕاســـتەی قســـەکەر، ئەوە دەردەخات کە گوێگر زۆر سەرســـامی وتەکانی قسەکەرەو دەیەوێت زۆر بە باشی گوێبیستیان بێت.

٢٠ هۆكار
بۆ دەربازبوون
لە نیگەرانی
٢/٢

ن: د.حسان شمسی پاشا
و: یەحیا محەممەد عەلی

رۆشنبیری تەندروستی!

١٤- بیر لە تۆڵە سەندنەوە مەكەرەوە لە دووژمنەكانت، چونكە ئەگەر ئەوەت كرد ئەوا ئازاری خۆت زیاتر دەدەیت لە دووژمنەكانت، خودای گەورە دەفەرمویت (ولاتستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن فأذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم)فصلت..واتە: (چاكەو خراپە یەكسان نین، دەسا تۆش بە ئاكاری جوانتر وەڵامی خراپەكار بدەرەوە، ئەوسا دەبینی ئەو كەسەی لە نێوان تۆو ئەودا دوژمنایەتییەك هەبوو، وایلێدێت دەڵێی دۆستێكی نزیكو بەسۆزە).

توڕەییت بخۆرەوەو هەڵمەشاخێ، لەبەرئەوەی پەروەردگار ستایشی ئەو كەسانە دەكات كە توڕەییەكەیان دەخۆنەوە لە بەرامبەر خەڵكیدا، وەك دەفەرمویت (والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) ال عمران ١٣٤.

١٥- هەوڵ بدە شتە نەرێنییەكان بگۆڕیت بۆ ئەرێنی، دیل كارینگیش نموونەیەك دەهێنێتەوەو دەڵێت: (ئەگەر لیمۆیەكی زۆر ترشیان پێدایت، هەوڵ بدە شەربەتێك هەنگوینی ئاسایی لێدروست بكەیت!).

هەمیشە بیر لە بەختەوەری بكەرەوەو بەختەوەری بنیاد بنێ، دەبینیت بەختەوەری لە نێو دەستدایە.

١٦- خۆت بناسەو خۆت بە هیچ كەس مەچوێنەو ئیرەیی بە هیچ كەس مەبە، چونكە پەروەردگار مرۆڤەكانی بە پلەبەندیو ئاستی جیاواز دروستكردووە، پەروەردگار دەفەرمویت: (ورفع بعضكم فوق بعض درجات ليبلوكم في ما آتكم...) الأنعام ١٦٥.

واتە (پەروەردگار هەندێكیان بەسەر ئەوانی تردا بەرزدەكاتەوە، تاكو تاقیان بكاتەوە لە بەرامبەر ئەوانەی خودا پێی بەخشیون).

١٧- لە كارەكەتدا پەیوەست بە بەم یاسایانەوە:

- پشووبدە پێش ئەوەی ماندوێتی بەرۆكت پێبگرێت.
- كاتێك ڕووبەڕووی كێشەیەك دەبیتەوە بیسرەوە لەگەڵ سەرهەڵدانی.
- خووبگرە بە ڕێك كاریو ڕێكو پێكییەوە.
- هەمیشە گرنگتر لە پێش گرنگەوە ئەنجام بدە.
- كاری ئەمڕۆ مەخەرە سبەی.
- كارێك مەخەرە ئەستۆت كە لە تواناتدا نییە، پەروەردگار دەفەرمویت (لا يكلف الله نفسا الا وسعها) البقره ٢٨٦.

١٨- دەست نووقاوو چروك مەبە لە ئاست كەسو كارت.. پەیامبەر (درودی خوای لەسەر) دەفەرمویت: (باشترین دینار ئەو دینارەیە كە لە پێناوی خێزانو منداڵدا خەرجی دەكەیت، پاشان پارەیەك لە ئاژەڵاندا سەرف بكرێت لە پێناوی خودا، پارەیەك بۆ هاوەڵانی سەرف بكات لە پێناوی خودا).

خودای گەورەش دەفەرموویت: (ولاتجعل يدك مغلولة الى عنقك ولاتبسطها كل البسط فتعقد ملوما محسورا) الاسراء ٢٩

واتە: (دەستت مەنوقێنە بە گەروتەوەو بە تەواویش مەیكەرەوە، ئەوسا دادەنیشیت بە ماتو مەلولیو كاڵەك بە ئەژنۆت دەشكێنی).

١٩- مەكەوەرە ژێرباری گرێی هەستكردن بە تاوانبارییەوە، خودا میهرەبانو لێبوردەیە، وەك دەفەرمویت: (قل يا عبادي الذين أسرفوا على انفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعا انه هو الغفور الرحيم) الزمر ٥٣.

واتە: (بەو بەندانەم بڵێ كە زیادەڕۆییان كردووە لە ستەم كردن لە نەفسی خۆیان بەهۆی تاوانكردنەوە لە ڕەحمی خودا بێنیاز مەبن، بێگومان پەروەردگار تاوانەكان دەبووریت، بێگومان خودا لێخۆش بووەو میهرەبانە).

٢٠- ئەگەر ساتێكت بەسەرهات ڕووبەڕووی برێك لە نیگەرانیو ترس بوویتەوە، ئەوا مەڕوخێو بێئومێد مەبە، ڕەنگە تاقیكردنەوەیەك بێت لە پەروەردگارەوە، بۆیە ئارامگربەو پشت بە یادی خودا ببەستە، هەروەك دەفەرمویت: (ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشرالصابرين الذين اذا اصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وانا اليه راجعون، اولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة واولئك هم المهتدون) البقرة (١٥٥-١٥٧)

واتە: (تاقیتان دەكەینەوە بە برێك لە ترسو برسێتیو كەمبوونەوەیماڵو منداڵو بەرهەمەكانتانو مژدە بدە بە ئارامگران، ئەوانەی كاتێك بەڵاو موسیبەتیان بەسەردادێت، دەڵێن ئێمە موڵكی خوداینو بۆلای ئەویش دەگەڕێینەوە، ئا ئەوانە درودو سەلامی خودایان بەسەردا دەڕژێ، هاوڕێ بە ڕەحمەتەكەشیو ئا ئەوانە ڕێنیشاندراون).

10 ئامۆژگاری

بۆئەوەی کەسێکی ناسەرکەوتوو بیت!

و: سەروەت قەهار

شکستو سەرنەکەوتن لە تەواوی ژیانمان شتێکە هەموومان هەوڵدەدەین لێیەوە زۆر دووربین، بەڵام هیچ ڕۆژێك بیرت کردۆتەوە، یاخود حەزتکردووە بەرەو ڕووی هەنگاو بنێی؟

فەرموون ئەوە (١٠) ئامۆژگارییە دەتگەیەنن بە شوێنی مەبەست:

١- نائومێدبە تادوا پلە: واخۆت بێنە بەرچاو کە ژیان فێڵت لێدەکاتو ئەوەت پێڕەوا نابینێت کە شایستەتە، دونیا هەمووی واستەیەو هەموو ئەو کەسانەی سەرکەوتوون تەنها خاوەنی شانسێکی باشترن!

٢- بەبێ پلان بژی تکایە: هیچ ئامانجێك دیاری مەکە بۆ ژیانت، ئامانجەکان مایەی دڵەڕاوکێو پەشۆکاوین، هەوڵبدە بێ پلان بژی، ئەگەر سەرکەوتووبووی وەرەوە بۆلام!

٣- با نووستن بەر لە هەموو شتێکت بێت ئەوە ڕێگا ڕاستەکەیە: هەرگیز لە شەوو ڕۆژێکدا بۆ ماوەی (٦ یان ٧) کاتژمێر مەخەوە، بەڵکو هەمیشە بە لایەنی کەم (١٠) کاتژمێر بنوو، پاشانیش (٢) کاتژمێر خۆت بە نانخواردن خەریك بکە، بۆ ئەوەی لە بە هەدەردانی ڕۆژەکەتو بوون بە وەك گەورەترین کەسی ناسەرکەوتوو دڵنیاتربیت!

٤- هەرگیز کاتەکانت ڕێکمەخە، ژیان دوورو درێژە: بۆ نموونە هەر شەوو ڕۆژێك (١٤٤٠ خوولەکە)، ئەوەش ژمارەیەکی ئێجگار زۆرەو هیچ پێویستی بە ڕێکخستن نییە، هەموو ئەوانەی کاتەکانییان ڕێکخستووە تەنها کەسانی سەرکەوتوونو هیچی تر!

٥- هەرگیز لە هەڵەکانت فێرمەبە: هەر هەڵەیەکت کرد، یاخود لە کارێکدا سەرنەکەوتی بە یەکجار وازی لێبێنە!

٦- هەمیشە بە دوای هاوڕێی خراپو کەسی نەرێنیو ڕەشبیندا بگەڕێ: چونکە ئەوانە باشترین جۆری پردن بۆ گەیشتن بە بەرزترین ئاستی شکستو ناسەرکەوتوویی!

٧- هەمیشە سەیری ئەوانە بکە کە لە تۆ نا سەرکەوتووترن: شانازی بەو جۆرە کەسانە بکە کە تۆ زۆر لەوان بەرزتری، ئەوەش لەبیرکە سەدانو هەزاران هەن لە تۆ لە پێشترنو هەوڵ مەدە پێیان بگەی، چونکە ئەو کارە سەر ئێشەو گرفتی زۆرت بۆ دروستدەکات!

٨- هەرگیز نە خوێنیتەوە: خوێندنەوە چنگخستنی زانیارییە، زانیاریش هۆکاری سەرکەوتنە، بۆیە تکا دەکەم، تکایە دوورکەوە لەو چارەسەرە بەسوودە!

٩- لەگەڵ هیچ کەس گرنگی بە پەیوەندییەکان مەدە: هەوڵێکی جددی بدە هەموو دەوروبەرەکەت لە خۆت دوورخەیتەوە، چونکە پەیوەندی باش هۆکارە بۆ سەرکەوتنی مرۆڤەکان!

١٠- ئەگەر پرۆژەیەکی نوێت هاتە پێش، هەمیشە بیر لە لایەنە خراپەکانی بکەوە: هەوڵدە سیناریۆی شکستو سەرکەوتنت لەو پرۆژەیە بێنیتە بەرچاوت، کە بەربەستی زۆرت لە پێشەو دەکەوێت، ئەو کاتیش سارد دەبیتەوەو هیچ کارێکی نوێ ئەنجام نادەیت، چونکە ئەوەی ئێمە دەمانەوێت بەدەستی بهێنین سەرنەکەوتنە، کارکردنو نەجوڵانیش خۆی لە خۆیدا شکستو سەرنەکەوتنە!

تێبینی: ئەم ١٠ ئامۆژگارییە بۆ ئەوەیە تا نزیك نەکەوینەوە لێییانو جێبەجێیان نەکەین، نەوەك پێچەوانەکەی ئێستا لە نهێنی ئەم (١٠) ئامۆژگارییە تێگەیشتی؟!!

خوێندنەوە...
پاشانیش خوێندنەوە

لە بەرامبەر ئەو کەسانەی دەیانەوێت ئەقڵیان پەرە پێبدەنو عەودالی قسەی نەستەقو سەرگوزەشتەی پێشینان بن، ئەو کەسانەی دەیانەوێت خەمو خەفەت لە خۆیان دووربخەنەوەو کۆبونەوەیان لەگەڵ کەسە گەورەکان لەلا پەسەندترە لەو کۆبونەوانەی خەڵکی تێیدا خەریکی قسەهێنانو قسە بردنن، پێیان دەڵێین: (بخوێننەوە).
ئەگەر یەکەم وشە لە لایەن خودای گەورەوە بۆ پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) دابەزیبێت بریتی بێت لە (خوێندنەوە) ئیتر چۆن دەکرێت لە خوێندنەوە ڕابکەین؟!!

ئەگەر ئێمە ئوممەتی (اقرأ) بین ئیتر چۆن دەبێت کەمتەرخەمی بنوێنین؟!

بەرامبەر چی؟ بەرامبەر کتێب!!!

خوێندنەوە ئەو جۆرە نایابەیە کە لە کەسە ناودارو بلیمەتو چاکەکارەکاندا دەبینرێت، پرسیاریان لە ڤۆڵتێر کردو وتیان: بەڕای تۆ کێ دەبێتە پێشڕەوی کاروانی مرۆڤایەتی؟ وتی: (ئەوانەی ئەزانن چۆن دەخوێننەوە).

- ئەگەر خواردن خۆراکی جەستەت بێت، ئەوا بێگومان بە لەوەی خوێندنەوە خۆراکی مێشکتە.

- پەندێکی چینی هەیە دەڵێت: خوێندنەوە بۆ مێشک، وەك وەرزشێك وایە بۆ جەستە.

- خوێندنەوە وەك پێوەرێك دادەنرێت بۆ دیاریکردنی ئاستی کەسی بەرز لە نزم، شارەزا لە نەشارەزا.

دکتۆر (عائض القرنی) باسی هەندێك سودی خوێندنەوەمان بۆ دەکات:

- لە خەمو خەفەت دوورمان دەخاتەوە.

- بە دوورمان دەخات لە بەسەربردنی کاتمان لە شتی بێسووددا.

- زمان پاراو دەکاتو ڕاهێنانی پێدەگات لەسەر قسەی جوانو ئاشکرا.

- پشوو بە دەروونت دەبەخشێتو لە ئاڵۆزی دەتپارێزێت.

هیچ کەس بێتاقەت نابێت لە خوێندنەوە، مەگەر ئەو کەسەی هیچ سودێك لە خوێندنەوە وەرناگرێتو هیچ بەرهەمێکی لێناکاتەوە!

بەمەش شتانێکی زۆری لە دەست دەچێتو زیانێکی وا دەکات مەگەر خودا بزانێت چەندە زیانی هەیە!! ئامۆژگارییەکانو قسە نەستەقەکانی دەستناکەوێتو باشترین هاودەمی لە بیر دەچێت...

وەك چۆن عەرەب دەڵێت: خوێندنەوە ئەو هاودەمەیە کە هەرگیز بەجێت ناهێڵێت، لێت بێتاقەت نابێتو گلەییت لێ ناکات.

شەیدایانی کتێب:

سەرنج بدە لە بارودۆخی خوێنەرانی کتێب بەرامبەر خولیایان، یاخود شەیدایان بۆ کتێب!

پێشەوا ئەبو حەنیفە، جلەکانی لەبیر کردووە، بەڵام کتێبەکانی نا.

(ئەبو حنیفە) هەمیشە قۆڵێکی کراسەکەی گەورەتر دووریوە لە قۆڵەکەی تریان، وتیان: مەبەست لەم کارە چییە ئەی ئەبو حەنیفە، ئەویش وتی: ئەو قۆڵە فراوانە بۆ کتێبو ئەوی تریان پێویستمان پێی نییە.

یەکێکی تر لەو کەسانەی کە عاشقی کتێب خوێندنەوە بووە: (ابن شهاب الزهری)یە، لە دەمی خێزانەکەیەوە دەگوترێت وتویەتی: (وەڵڵاهی سێ ئەوەندەی من کتێبەکانی خۆشدەوێت)!

کەسانێك هەبوون وەسیەتیان کردووە بە خوێندنەوە، دیارە کە شتێك زۆر گرنگ نەبێت لە لایان وەسیەتی بۆ ناکەن.

وەك چۆن (مهلب) لە کاتی مردنیدا بە کوڕەکانی گوت: کوڕەکانم هێندە مەچن بۆ بازاڕ، مەگەر بچنە ئەو دووکانانەی کڕینو فرۆشتنی پەرتوكو تیانووس دەکەن، یان ئەوانەی زرێو قەڵغانی جەنگتان بۆ دروست دەکەن.

و: کیژان فەرەج

مۆمی ١٧

دایکانتان دواتر باوکانتان

ن: د. عبدالکریم بکار
و: ئاسیا صەلاح

پتەوی خێزانەکانمان یەکێکە لە خاڵەکانی سەرکەوتن بەسەر جیهانی ڕۆژئاوادا، ئێمەی موسوڵمانان شانازی دەکەین‌و سەربەرزین بەو پەیوەندییە مەزنەی کە تاکەکانی خێزان‌و خانەوادەکانمان بە یەکەوە دەبەستێتەوە، هەروەها بەو هاریکاری‌و پشتگیرییەی هەستی پێ دەکەین لە ناو زۆرینەی خێزانە موسوڵمانەکاندا، ئەگەر فورساییەکانی ژیان‌و داواکارییەکانی کار بووە هۆی ئەوەی کە زۆرینەی خەڵکی هانبدات بەرەو سەرقاڵبوون بە خودی خۆیان، وەك لە گرنگی پێدانیان بە باوکان‌و دایکانیان، ئەو جۆرە کەسانە شتێکی زۆر مەزنیان لە دەست دەچێت، کە گەورەترە لە هەموو دەستکەوتێك کە بەدەستی دەهێنن، کچو کوڕەکانم بڕواننە فەرمایشتەکانی خودای گەورە: « وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما (٢٣) واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا (٢٤) »الاسراء

«خودای پەروەردگارت فەرمانی داوە هەر ئەو بپەرستن، عیبادەت بۆ کەسی دی ئەنجام مەدەن، هەروەها فەرمانی داوە لەگەڵ دایك‌و باوکتاندا ڕەفتارتان چاك بێت، ئەگەر یەکێکیان لای تۆ بوو لە سایەی تۆدا پیربوو، یان هەر دووکیان لای تۆبوون‌و لای تۆ پیربوون، هەرگیز ئۆفیان لێ مەکە تا دڵیان نەیەشێت‌و هەرگیز لێیان تووڕە مەبەو بەڕوویاندا هەڵمەشاخێ، قسەی نەرم‌و نیان‌و باشیان لەگەڵ بکە* باڵی زەلیلیان بۆ دانەوێنە، خۆت بە ملکەچ نیشان بدە بۆیان‌و خاکیبە لەگەڵیاندا، لە خودای خۆت بپاڕێوەو بڵێ: خودایە وەك ئەوان منیان بە ساوایی‌و منداڵی پەروەردەکرد، تۆش لەگەڵ ئەوان میهرەبەخش‌و بەبەزەیی بە».

پێشەوامان –دروودی خوای لێبێت– دەفەرموێت:

(رغم أنف ثم رغم أنف ثم رغم أنف، من أدرك أبويه عند الكبر أحدهما أو كليهما فلم يدخل الجنه)

ئەمەش مەبەست پێی سەرشۆڕی‌و زەلیلییە، هەروەك بڵێ: ئەو کەسەی هەلی چوونە ناو بەهەشتی لەدەست چووە، بە هۆی باش نەبوونی لەگەڵ باوانی. شایەنی ئەوەیە دەموچاوی لەسەر زەوی دابنرێت تا لوتی دەنوسێت بە خۆڵەکەوە.

دایك‌و باوك چاکەی زۆری بەسەر منداڵەکانییەوە هەیە، ئەم چاکەیەش هێندە مەزنە بەڕادەیەك ناتوانرێت سوپاس بکرێت‌و پاداشت بدرێتەوە.

تەنها لەیەك بارودۆخدا نەبێت خۆشەویستمان –دروودی خودای لەسەر– بۆمان ڕوون دەکاتەوەو دەفەرموێت: (بەهیچ شتێك منداڵ چاکەی یەکێ لە دایك‌و باوکی ناداتەوە، مەگەر کۆیلەبێ‌و منداڵەکە ئازادیی بۆ بسەنێ).

مافی دایك گەورەترە لە مافی باوك.

پیاوێك هاتە خزمەتی سەرورمان – دروودی خودای لەسەر – وتی: ئەی پەیامبەری خودا، چ کەسێك لە ئادەمییان شایەنی ئەوەیە جوانترین هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکەم؟

پێشەوا فەرموی –درودی خودای لێبێ: دایکت، کابرا وتی: دواتر؟ فەرموی: دایکت، وتی دواتر؟ فەرموی: دایکت، وتی: دواتر؟ فەرموی: پاشان باوکت.

گەنجانێکی چاکەکار هەن، یەکێك لەوانە لە کۆتایی مانگدا کاتێ وادەی مووچەکەی دێ، دەیخاتە خزمەتی دایك‌و باوکی‌و پێیان دەڵێت: ئەوەی دەتانەوێت‌و ویستتان لەسەریەتی ببیەن، ئەوەشی ویستتان لەسەری نییە جێی بهێڵن، دڵنیابن ئەوەی کە دەیبەن زۆر پێم خۆشترە لەوەی کە جێی دەهێڵن، گەنجانێکی تر هەن لە هەر دانیشتنێکدا دایك‌و باوکی ئامادەبوونیان هەبێت هەلی قسەکردن بە خۆی نادات، گەنجانێکی تریش هەن هەموو بەیانییەك پێش چوون بۆ کارەکانیان بە مەبەستی هەواڵ پرسین‌و دابینکردنی پێداویستییەکانیان سەردانی دایك‌و باوکیان دەکەن، ئەم جۆرە کەسانە لە پڕ قازانجترین بازرگانیدان، لەگەڵ خودای گەورە بەم ڕەوشتەیان، هەر ئەوانیش براوەو سەرکەوتوون.

لەم بارەیەوە تێبینییەکی بچووکم هەیە، ئەویش ئەوەیە نزای دایك‌و باوکان بۆ ڕۆڵەکانیان دەکرێت لەبەر دڵنەرمی‌و بەزەییان بێت بۆیان، تەنانەت ئەگەر منداڵەکانی خراپیشبن. بەڵام جۆرە نزایەکی تر کە لە قوڵایی دڵەوە هەڵدەقوڵێت، چونکە دەربڕینە لە پێزانین‌و بە سەنگ دانانی ئاکارو هەڵسوکەوتی منداڵەکان لەگەڵیان‌و ڕازیبوون‌و سەرسام بوونە بە کردارەکانیان، هەر ئەمەشیان شایەنی وەڵام دانەوەیە.

ئەمە چی دەگەیەنێت لای کوڕو کچەکانم؟

١- بگەڕێن بەدوای نەرم‌و نیانترین دەربڕینەکان‌و ناسکترین وشەکاندا، تا دایك‌و باوکتانی پێ بدوێنن، داهێنان لەوەدا بکەن‌و تازیاتر جێبەجێی بکەن زیادەڕۆییتان نەکردووە.

٢- بە چاکەکردن لەگەڵ دایك‌و باوکتان، ڕێگەی سەرکەوتن بەدەست دەهێنن، ئەویش بە ڕازیبوونی خوای گەورە.

٣- مادام دایك‌و باوکتان هیچ کەسیان نەحەستووەتە پێش ئێوەوە، دەسا ئێوەش ئەوان بکەنە کەسی ئەوەڵ‌و تەنانەت لە پێش هاوسەرو منداڵەکانتان.

٤- هونەرمەندیتانمان نیشان بدەن بەهێنانە مەیدانی سەرکەوتن‌و هەنگاوە مژدەبەخشەکانتان بۆ باوك‌و دایکانتان.

٥- با مانەوەو لانەدانتان لە ڕێگەی ڕاست، گەورەترین دیاریتان بێت کە دەیبەخشنە خۆشەویسترین‌و ئازیزترین کەستان.

لە چرکە ساتی بێ هیواییدا هیوا بڕوێنن..

"ئەگەر قیامەت هەڵساو دارێکت بە دەستەوە بوو، بیڕوێنە"، ئەوەیە پەیامی ژیانەوە، ئەوەیە پەیامی هیوا بەخشین‌و هیوابوون بە ژیان لە پێناو دروستکردنی کەسایەتییەکی گەشبیندا، ئەوەیە پەیامی بونیاتنانەوە، ئەوەیە پەیامی لە گۆڕنانی بێ هیوایی‌و پەیامی هیوابوون بە ژیان، لە گۆڕنان‌و زیندە بە چاڵکردنی تەممەڵی‌و تەوەزەلی. ئاخر لە ڕێگەی ئەو فەرموودەیەوە پێغەمبەری خودا "صلی الله علیەوسلم" دەیەوێت: پێمان بڵێت ئەگەر خەڵکانێك لە پێناو بەرژەوەندییە بازرگانی‌و ماددییەکانی خۆیان خەریکی وێرانکردن‌و پیسکردنی ژینگەن، ئەوا ئەی بڕوادارە دەست بە دەست نوێژو مرۆڤ دۆستەکان، ئێوە لە چرکە ساتە ناهەموارەکاندا، خەریکە ئاسمان شەقار دەبێت، دەریاکان هەمووی گڕ دەیانگرێ، زەوی هەپرون بە هەپرون دەبێت، ئەو وێنا کردنانەی پێشەوە هەمووی دیمەنی قیامەت هەڵسانن. ئێوە لە ڕێگەی ناشتنی داری دەستتان، داری هیوا بڕوێنن‌و هەوڵی پاککردنەوەو خاوێنکردنەوەو خاوێنڕاگرتنی ژینگە بدەن، بە ئاوی دەستنوێژیشتان کە ئەم دارانەتان پێ ڕواندووە خەریکی گەورەکردن‌و گەشەپێدانی ئەو دارانەبن. ئێمەی بڕوادار پەیامی مرۆڤ دۆستیمان پێیە، پەیامی خۆشبەختی‌و شادوومانی‌و هیوارواندن لە دڵ‌و دەروونەکانمان بۆ خۆمان‌و ئەوانیتر پێیە.

هەرگیز پێشهات‌و ڕووداوەکان هەرچەندیش نە خوازراوبن لە کۆششکردن‌و هەوڵدان نامان وەستێنن‌و سستمان ناکەنەوە. لەبەرئەوەی بێ هیوانین‌و بە هیواوە بۆ ئاییندە دەڕوانین، بەردەوام لە چالاکی‌و جموجۆڵ‌و کاردایین. بۆیە هەرگیز سستی نانوێنین‌و بە پێی بۆ لوان کەمتەرخەمی نانوێنین. بۆ خزمەتکردن‌و سوودگەیاندن بە مرۆڤەکان، مادام خاوەنی ئەو پەیامە گەورەو بونیادنەرەین، هەرگیز نایەڵین شەپۆلەکانی بێ هیوایی لە هیچ ئان‌و ساتێکدا سەربکەن بە بیروهۆش‌و ناخ‌و دڵ‌و دەروون‌و مێشکماندا. ئێمە هاتووین بە ناخێکی مەعنەوی بە هێزو پڕ هیواوە لە ئێستادا بژین‌و بە نەخشەو پلانێکی تۆکمەوە بۆ ئاییندە بڕوانین، بۆئەوەی بە بەختەوەری بژین‌و هەوڵی بەختەوەرکردنی ئەوانیتریش بدەین. ئەوەش کاتێك مەیسەر دەبێت کە خاوەنی ئیرادەیەکی بە هێزبین‌و خۆمانبین، بۆ ئەوەی شایستەی ژیانێکی سەربەرزانە بین. ئێمە لێرەین هاتووین هاو شێوەی یابانییەکان لە سەر کەلاوە ڕووخاوەکانی (هێرۆشیماو ناکازاکی) بڕیارمان نەداوە سەر لە نوێ بینا، بینا بکەینەوە، بەڵکو لەسەر بینا ڕووخاوەکان لە جیاتی بینا عەقڵی گەورەو متمانە بە خۆبوون بینا دەکەین، لە جیاتی بینای گەورە، پێویستیمان بە عەقڵی گەورە هەیە، لەبەرئەوەی ئەوە عەقڵە گەورەکانن، دەتوانن گۆڕانکاری گەورە ئەنجام بدەن.

دواجار نابێت ئەوەشمان لە یاد بچێت، هەموو گۆڕانکارییەکی گەورە لە ناوەوەو ناخی خۆمان دەست پێدەکات، سەرەتا دەبێت توانا شاراوەکانی ناخی خۆمان بدۆزینەوەو خۆمان بناسین، بەئاگا بێینەوەو لە خەوی غەفڵەت ڕابین‌و ڕابچڵەکێین. بۆئەوەی بتوانین بەشێوەیەکی ژیرانە مامەڵە لەگەڵ ڕووداوو پێشهاتەکان بکەین‌و لە شوێنی بێ هیوایی، هیواو، لە شوێنی سستی‌و خاوی چست‌و چالاکی، لە شوێنی خەمباری شادومانی‌و لە شوێنی ڕقلێبوون، خۆشەویستی، لە شوێنی توڕەیی لێبوردەیی بونیادبنێین. هەموو ئەوانەش پێویستی بە ڕۆحێکە بەردەوام لە گەشەکردن‌و گەورەبووندا بێت، ئاخر ئەوەی مرۆڤەکان هەڵدەنێ بۆئەوەی کاری ناوازەو سەرسورهێنەر ئەنجام بدەن ڕۆحێکی سووکە، سەعیدی نورسی وتەنی: "گوناه برینداری نەکردبێ" بۆیە بە هیواوە بژی، بە ئومێدەوە بۆ ژیان بڕوانە، هەردەم بزەو خەندە لەسەر لێوانت بێ. هەر کەسێك بەبێ هیوایی بژی، لە ژیان جاڕی مەرگی مەجازی خۆی داوە، بەر لە مەرگی حەقیقی.

شەیدا صابر

پلەی پەیژە و پلانی سەرکەوتن!

زاهیری شێخ ڕەزا

(ئەو کەسەی نەتوانێت پەیژەیەك بە هەورازی تەمەندا هەڵنێ، زۆرێك لە تواناکانی بە هەدەردەچن)!

تەمەنی مرۆڤ لە ڕووی جەستەییەوە قۆناغ بە قۆناغو پلە بە پلە بەرەو پێش دەڕوات، هەر لە منداڵییەوە هەتا کامڵبوونو پیربوون، بە هەمان شێوە لە ڕووی خۆ پێگەیاندنو وەرگرتنی زانستو زانیارییەوە پلە بە پلەو قۆناغ بە قۆناغە، دەتوانین بڵێین پلە بە پلەیی بەشێکە لە سروشتی ژیانی هەمووومان.

پەیژە بۆ سەرکەوتنو بەرزبوونەوە بە کاردێت، ئەویش لە چەند پلەیەك پێکهاتووە، لێرەدا منیش دەمەوێ لێکچواندنێك بکەم لە نێوان پلەکانی پەیژەو پلەکانی قۆناغی ژیانمان، لێکچواندنی پلەی ماددی، پەیژەیەك لەگەڵ پلەی مەعنەوی‌و زانستی ژیانی مرۆڤ.

*یەکەم شت ئەوەیە پەیژە لە چەند پلەیەك پێکدێت نەك یەك پلە، ئێمەش دەبێت ژیانمانو پڕۆژەکانی داهاتوومان لە چەند پلەیەك پێکبێت، نەك تەنها یەك قۆناغو یەك هەنگاو بێت.

*بۆیە بە پەیژەدا سەر دەکەوین بۆ ئەوەی بگەینە ئامانجێکی دیاریکراوو بەرز، کە بە بێ پەیژە بە ئاسانی پێی ناگەین، بە هەمان شێواز دانانی پلانو پلەبەندی بۆ گەیشتن بە ئامانجە بەرزو گەورەو دیاریکراوەکانە کە بە بێ پلان دانان زەحمەتە پێی بگەین.

*بۆ ئەوەی سود لە پەیژە وەرگرین، دەبێت پەیژە پاڵ بدات بە سەقفێکەوە، یان هەر شتێکی تر کە بەرز بێت، ئێمەش ساتێك دەمانەوێ لە ژیاندا سەرکەوتوو بین، دەبێت پلانەکانمان پشت ئەستوور بن بە بیرۆکەی گەورەو ڕاستو دروستو دامەزراوو بەرز.

*بۆئەوەی بە پەیژەدا سەرکەوین نابێت پەیژەکە زۆر هەورازو کووڕ بێت، بۆیە پلانەکانی ئێمەش نابێت کورتو خێرا بن.

*پەیژە نابێت هیچ پلەیەکی کەم بێت، ئەگەر کەم بوو سەرکەوتن زەحمەت دەبێت، ئێمەش بۆ داهاتوومان پێویستە پلانەکانمان تۆکمە بنو هیچ بەشێکی نوقسانو ونبووی تیادا نەبێت.

*چەندێك بە پەیژەدا سەرکەوین، ئەوەندە مەترسی کەوتنە خوارەوەمان ترسناکترو زیانە چاوەڕوانکراوەکان زۆر تر دەبن، بە هەمان شێوە ساتێك لەگەڵ پلانەکانمانو ژیانماندا دەڕۆینە پێشەوە، گەڕانەوەو وازهێنان ئەستەمترو زیانە چاوەڕوانکراوەکان زۆرترو زیاتر دەبن.

*لەسەر هەر پلەیەکی پەیژە پێویستە کاتێکی دیاریکراو بمێنینەوە، نە زیادو نە کەم، بە ئەندازەی مانەوەمان لە سەر پلەکان لە گەیشتن بە ئامانجەکانمان، دووا دەکەوین، بۆیە پێویستە لە ژیانماندا لە هەموو قۆناغێکدا بە ئەندازەی پێویست بمێنینەوە، نە زیادو نە کەم بۆ ئەوەی لە گەیشتن بە ئامانجەکان دوا نەکەوین.

*دوای بڕینی هەر پلەیەك نۆبەتی بڕینی پلەی دوای ئەوە، بۆیە قۆناغەکانی ژیانیشمان بە هەمان شێوەیە، دەبێت هەر قۆناغێکمان بڕی، خۆ ئامادە بکەین بۆ قۆناغی دوای ئەو.

*دەبێت قاچمان تەواو جێگیر بکەین لە سەر پلەیەك، دوای ئەوە هەوڵی ئەوە بدەین هەنگاو هەڵگرین بۆ پلەی دوای ئەو، پێویستە ئێمەش قۆناغەکان بە تەواوی تەواو بکەین، دوای ئەوە دەست بکەین بە هەوڵدان بۆ قۆناغی داهاتوومان.

*ناتوانی پاشەو پاش بە پەیژەدا سەربکەویت، ئەگەر بشتوانیت زۆر بە زەحمەتو نارەحەتی سەردەکەویت، پێویستە ڕووت لە ئامانجەکەت بێت، بۆیە گرنگە بۆ بڕینی قۆناغەکانی ژیانمان دەبێ ڕوومان لە ئامانجەکانمان بێتو بەرچاو ڕۆشن بین، نەك کوێرانە هەنگاو هەڵبگرین.

*پەیژە نابێت زۆر بچوكو کورت بێت، ئەگەر وابێت بۆ شوێنە بەرزەکان کەڵکی لێوەرناگیرێت، پێویستە ئێمەش پلانەکانمان کورت خایەنو کورت بینانە نەبن، ستراتیژی‌و دووربینانە بن، تەنانەت بیر لە نەوەکانی دوای خۆشمان بکەینەوە، ئامانجەکانمان بەرزو بە نرخ بن، هیممەت بەرز بین بۆ ئەوەی بگەینە لوتکە بەرزەکان.

*پەیژە چۆن بۆ سەرکەوتنە بۆ دابەزینو هاتنە خوارەوەو گەڕانەوەشە، لەبەرئەوە هەندێجار لە ژیانماندا ناچار دەبین پاشەکشە لە پڕۆژەیەکمان بکەین، یان دەمانەوێت بگەڕێینەوە، تەنانەت ئەویش دەبێ بە پلانو پلە بە پلە بێت، نەك بە پەلە پەلو لە ناکاو.

*پەیژە لە تەختەی ڕزیوو لاواز دروست ناکرێت، پلانەکانمان بە پڕۆژەی لاوازو خراپ سەرکەوتن بە دەستناهێنن، ناگەین بە ئامانج، پێویستە پلانەکانمان تۆکمەو بەرزو پیرۆز بن، بە سود بن بۆ هەموو لایەك.

*زۆرجار لە ژیانی ڕۆژانەماندا بە پەیژەیەك کارەکانمان ناڕۆن بەڕێوە، لە یەك کاتدا پێویستیمان بە دوو پەیژە، یان زیاتر هەیە، بە هەمان شێوە جاری وا هەیە دەبێت پلان بۆ چەند پڕۆژەیەکی پێویست دابنێین لە یەك کاتدا، لە چەند لایەکەوە کار بکەین بۆ ئەوەی بگەین بە ئامانجەکانمان.

*ساتێك دەستەکانمان لە گیرفانماندایەو بە کاریانناهێنین لەسەرکەوتندا بە سەر پەیژەدا، ئەوا یان ناتوانین سەرکەوین، یاخود ئەگەر بشتوانین مەترسی کەوتنە خوارەوە چەند قات زیاد دەکات، ئومێدی گەیشتنمان بە دوا پلە ڕوو لە کەمی دەکات، لە قۆناغەکانی ژیانماندا بڕینی هەر قۆناغێك هەوڵدانو خۆ ماندووکردنو دەست کوتانی دەوێت بەم لاو لادا، دەبێت تەواوی تواناکانی خۆت بخەیتە گەڕ بۆ بڕینی قۆناغەکان، نەك دەست بخەینە گیرفانەکانمانو بەشێك لە تواناکانمان بەکارنەهێنین.

لە کۆتاییدا هیوادارم قۆناغەکانی ساڵی نوێی تەمەنمان ساڵی ٢٠١٤ بە پلانو پلە بەندی بێت، بۆئەوەی گەیشتنمان بە ئاواتەکانمان باشترو زیاترو زۆرترو زووتر مسۆگەر بکەین.

ن: عەبدوڵا عوسمان
و: خالید محەممەد

لە تووڕەبوونەکەت تێبگە، بۆ ئەوەی زاڵبیت بەسەریدا..

بەشی سێیەم

گرنگیم پێنادەن..

ئێمە تووڕە دەبین کاتێک دەبینین لەلایەن خۆشەویستانو دەوروبەرمانەوە گرنگی تەواومان پێنادرێت، یان وەڵامی داواکارییەکانمان نادرێتەوە، یان لێمان تێناگەنو بەو جۆرەی کە ئێمە دەمانەوێت بەباشی گوێمان بۆ ناگرن.

بۆ ئەوەی مامەڵە لەگەڵ ئەم هەستە بکەین، پێویستە بەهانە بۆ ئەوان بهێنینەوەو ئەو بڕوایەمان هەبێتو بڵێین: من بەرپرسم لە دابینکردنی پێداویستییەکانم نەك ئەوان.

گەر سەرەداوی کارەکانی خۆت بەدەست خۆتەوە بێت، هەرگیز بە لۆمە، یان پیاهەڵدان کاریگەر نابیت، بەڵکو سودیان لێوەردەگریت، لە پیاهەڵداندا ڕاستیو دروستی ڕێگەکەت دەزانیتو لە لۆمەکردنیشدا هەڵەکانت بۆ دەردەکەوێتو بەرەو ڕێگە ڕاستەکەیان دەهێنیتەوە، بەڵام ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە کاریگەری لەسەر هەستو نەستمان نەبێت، تەنها بیرکردنەوەمان بەشدار دەبێت بۆ بڕیاردان لەسەر ڕاستیو ناڕاستی لۆمەو پیاهەڵدانەکان.

خوای گەورە دەفەرموێت: (إن الإنسان خلق هلوعا (١٩) إذا مسه الشر جزوعا (٢٠) واذا مسه الخير منوعا (٢١) إلا المصلين....)

واتە: بەڕاستی مرۆڤ بە شپرزەییو تەنگەتاوی دروستکراون، کاتێك ناخۆشی تووش بێت بێزارو دەم بە هاوارە، کاتێکیش خێرو بەرەکەتی تووشبوو، دەستی دەنوقێنێتو قەدەغەی چاکە دەکات، تەنها ئەو نوێژخوێنانە نەبێت....

لەبەرئەوەی نوێژخوێنان دامەزراون لەسەر ئەو بەرنامەو ڕێبازەی گرتویانەو دڵنیاو بێگومانن لەوەی کە ڕاستە، بە قسەی دەوروبەر کاریگەر نابنو بەهانەیان بۆ دەهێننەوە، لە کاتێکدا گەر ئەوان نەرمونیان نەبوون بەپێی پێویستو لۆمەیان کرد.

خەڵکی باشترین هەڵبژاردنەکانیان بۆ ئێستە هەڵبژاردووە

لە ڕابردودا کاتێك ڕێگەیەکت هەڵبژاردووە، یان بڕیارێکت داوە، لەو کاتەدا ئەو ڕێگەیە باشترین ڕێگەو ئەو بڕیارە باشترین بڕیارە کە داوتە، بەهەمانشێوە خەڵکانی تریش باشترین هەڵبژاردنی بەردەستیان بۆ ئەو کاتە هەڵبژاردووە.

ڕەنگە پاش چەند ساڵێك بڕیارەکەت بەلاوە باش نەبێت، بەڵام ئەوەش بزانە کە ئەو بڕیارە لوتکەی هەڵبژاردنو باشترین بڕیار بووە بۆ تۆ لەو کاتەدا، خۆت ببورە، ئەو لەوە زیاتری نەزانیوە، کەسانی تریش ببورە، چونکە ئەوانیش لەو کاتەدا ئەوەیان بە ڕاست زانیوە، ڕێگەیان پێ بدە لە هەڵەکەیان فێر ببنو ئەزمون وەرگرن، هەروەك چۆن تۆش هەڵەت کردو فێربوویت، تۆ بڕیارتداو خەڵکیش بەهەمان شێوە، تۆ کارت کردو ئەوانیش کاریان کرد، هەڵەیان کردو تۆش هەڵەت کرد، تۆ فێربوویتو ئەوانیش فێربوون، کەواتە لە خۆتو لە خەڵکیش ببورە، هەموومان بڕیارێکمان داوەو هەندێکمان ڕاستمان کردووەو هەندێکمان هەڵەمان کردووە، ئەوەی کە پێکاوێتیو ڕاستی کردووە دوو پاداشی هەیە، ئەگەر هەڵەشی کرد یەك پاداشتی هەیە.

ئایا ڕووخسارت گەورەتر لە تەمەنت دەردەکەوێت؟

تێپەڕینو گەورەبونی تەمەن، سروشتو ڕاستی ژیانە، هەر ساڵێك بەسەر تەمەنماندا دەڕوات، نیشانەی پیربوونی زیاتر لە ڕووخسارماندا دەردەکەوێت، بەڵام ئایا هۆکاری ئەوە دەزانیت کە بۆچی هەندێك کەس هەمیشە ڕووخساریان لە تەمەنیان بچووکتر دەردەکەوێتو هەندێکیش بە پێچەوانەوە؟ ئایا دەزانیت پارێزگاریکردن لە ڕووخسارو پاراستنی سیمای لاوێتی، پشت بە هەڵسوکەوتو ڕێچکەو شێوازی ژیانت دەبەستێت، زیاتر لەوەی پشت بە بۆماوە ببەستێت؟ ئەم چەند خاڵە ئەو ڕاستییە دەخەنەڕوو، کە بۆچی ڕووخسارت لە تەمەنت زیاتر دەردەکەوێت:

١- لە هەفتەیەکدا چەند جار وەرزش ئەنجام دەدەیت، یاخود بە پێ دەڕۆیت:

أ- لانی کەم هەفتەی (٣)جار. ب- تەنها یەك جار.

ج- زۆر بە دەگمەن، چونکە کاتی وەرزشکردنم نییە.

٢- کام لەم شێوازە خواردنانە پەیڕەو دەکەیت:

أ- هەوڵدەدەم ڕۆژانە میوەو سەوزەی تازە بخۆم، بەڵام هەندێجار شوکولاتەو جبسیش دەخۆم، هەفتەی دووجاریش لەفە واتە ژەمی خێرا دەخۆم. ب- برێکی زۆر لە میوەو سەوزەو گۆشتی بێ چەوری دەخۆم، هەروەها ماسیو برنجو مەعکەرۆنیو هەندێجاریش ئێواران خواردنێکی سوك دەخۆم. ج- حەز بە خواردنی بەیانیان ناکەم، بەڵام لە پێش نیوەڕواندا جیبسو هەندێك شیرینیو لە نیوەڕوانیشدا گۆشتی سورو هەمبەرگرو لە ئێوارانیشدا مەعکەرۆنی دەخۆم.

٣- ڕۆژانە چ جۆرە خواردنەوەیەك دەخۆیتەوە:

أ- ڕۆژانە (٦-٧) پەرداخ ئاو، زۆرجاریش قاوەیەك کە خاڵییە لە ماددەی کافایین دەخۆمەوە، یان چای گیایی. ب- دوو کوپ لە چاو قاوە لەگەڵ دوو کوپ ئاوو شەربەت دەخۆمەوە. ج- ڕۆژانە نزیکەی (٥) کوپ قاوە دەخۆمەوە، هەندێجاریش کوکا کۆلا دەخۆمەوە..

٤- کام لەم وەسفانە نزیکە لە نەریتی تۆوە، بۆ چوونە بەرخۆر؟

أ- هەمیشە بۆ خۆپاراستنم لە تیشکی خۆر بە ڕێژەیەك کرێمی دژە خۆر بەکاردەهێنم، بەگشتی حەزناکەم بڕۆمە بەرتیشکی خۆر.
ب- بەڕێژەیەکی زۆر کرێمی دژە خۆر بەکاردەهێنم، لەو شوێنانەدا کە تیشکی خۆر زۆر تێیدا بەرزە، بەڵام لە ڕۆژانی ئاساییدا کرێم بەکارناهێنم. ج- حەز بە چوونە بەرخۆر دەکەم، کەمێکیش کرێمی دژە خۆر بەکاردەهێنم.

٥- قەبارەی ئەو پەستانو ماندووبوونە چەندە کە دووچارت دەبێت؟

أ-زۆربەی کات هەست دەکەم کۆنتڕۆڵی کارەکانم بەشێوەیەکی باش دەکەم. ب- هەندێجار هەست دەکەم توانای ڕووبەڕووبوونەوەم نییە بۆ پەستانو نارەحەتییەکان، هەندێ ڕۆژیش هەست دەکەم کارەکان بە ئاسانی دەگوزەرێن بەو شێوەیەی خۆم دەمەوێت.

ج- زۆربەی کات هەست بە ماندووبوونو پەستان دەکەم.

٦- شەوانە چەند کاتژمێر دەخەوێت؟

أ- هەموو شەوێك هەشت کاتژمێر بە ئاسوودەیی دەخەوم.
ب- هەموو شەوێك نزیکەی شەش بۆ حەوت کاتژمێر دەخەوم، هەندێجار خەوم لێ دەزڕێت. ج- شەوانە تەنها پێنج کاتژمێر، یان کەمتر دەخەوم، چەند جارێکیش شەوانە لە خەو هەڵدەستم.

٧- کام وەسف لەمانە گونجاوە بۆ تەندروستیت؟

أ- زۆرباشم هیچ گرفتێکی تەندروستیم نییە، تەنها هەندێجار دووچاری هەڵامەت، یان سەرئێشەیەکی سوك دەبم.

ب- هەندێجار تووشی لەرزوتا، یان سەرئێشە، یان هەوکردنێکی سوك دەبم، هەندێجاریش دووچاری چەند گرفتێکی تەندروستی دەبم. ج- زۆربەی کات گرفتی تەندروستیم هەیە.

٨- ئایا هەندێ لە ئەندامانی خێزانت دووچاری نەخۆشی ترسناك بوون؟

أ- نەخێر. ب- بەڵێ نەخۆشی شەکرەو نەخۆشییەکانی دڵ.

ج- بەڵێ لاوازبوونی ئێسکو بەرزبونەوەی پەستانی خوێن..

٩- چۆن وەسفی قەبارەی جەستەت دەکەیت؟

أ- لەو باوەڕەدام کە کێشم لەگەڵ باڵامدا گونجاوە. ب- کێشم کەمێك لە کێشی ئاسایی زیاترە. ج- لە ڕێژەی گونجاو نزیکەی هەشت کیلۆگرامم زیاترە.

١٠- چۆن شێوازی پارێزگاری لە ڕووخسارت وەسف دەکەیت؟

أ- هەمیشە ئاوو صابوون بەکاردەهێنم بۆ پاککردنەوەی ڕووخسارم. ب- هەوڵدەدەم ڕۆژانە پاککەرەوەو بۆنی خۆش بەکاربهێنم. ج- ڕۆژانە دووجار پاککەرەوەو بۆنی خۆش بەکاردەهێنیت، هەفتەی جارێك پاککەرەوەی ڕووخسارو کرێمی دژە چرچ بوون بەکاردەهێنیت.

ئێستا دوای وەڵامدانەوەی پرسیارەکان، بزانە چەند خاڵت بەدەستهێناوە: بەمشێوەیە خاڵەکانت کۆبکەرەوە:

(أ- (٣)خاڵ، ب- (٢) خاڵ، ج- (١) خاڵ).

دوای ئەوەی خاڵەکانت کۆکردەوە دەتوانیت بزانیت کە ئایا جەستەت پارێزگاری لە لاوێتیت دەکات بۆ ماوەیەکی زۆر، یان بە پێچەوانەوە، ئەو کات پێویستە چەند گۆڕانکارییەکی گەورە لە شێوازی ژیانتدا پەیڕەو بکەیت:

ئەگەر کۆی خاڵەکانت ٢٣ بۆ ٣٠ خاڵ بوو:

ئەوا ڕووخسارو شێوەت زۆر بە لاوی دەردەکەوێتو زۆر کات دەوروبەرت توانجت لێدەدەن، بەو شێوەیە مانای وایە کە تۆ دەزانیت چۆن گرنگی بە ڕووخسارت دەدەیت، دەزانیت کە گرنگی بە خۆت بدەیت، بەردەوامبە لەسەر ئەو شێوازەی ژیانت، گرنگیدانت بە خۆتو تەندورستیت، بەردەوامبە لە وەرزشکردن، بەڵام پێویستە چاودێری ڕاهێنانی توندو قورس بکەیت، نابێت ڕاهێنانەکانت ئەوەندە سەخت بن کە زیانی بۆ تەندروستیت هەبێت.

ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە نێوان ١٣ — ٢٢ بوو:

ئەوا وەکو سروشتو تەمەنی خۆت دەردەکەویت، یان چەند ساڵێك کەمتر لە تەمەنی خۆت دەردەکەویت، بەشێوەیەکی گشتی تەندورستیت باشە، بەڵام واباشترە چەند گۆڕانکارییەك لە شێوازی ژیانتدا بکەیت، ئەگەر دەتەوێت پارێزگاری لە گەنجێتی ڕووخسارت بکەیت، پێویستە کرێم بۆ ڕووخسارت بەکاربهێنی، کە لە دژە تیشکی خۆر پێکهاتووە، زیاتر میوەو سەوزەی تازە بخۆ، هەروەها بەشێوازێکی ڕێکوپێك وەرزش ئەنجام بدە.

ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە ١٣ خاڵ کەمتر بوو:

تۆ زۆر گەورەتر لە تەمەنی ئاسایی خۆت دەردەکەویت، لەوانەیە چەند گرفتێکی تەندروستیت هەبێت، پێویستە بە تەواوی بە شێوازی خواردنو خواردنەوەتدا چاوبخشێنیتەوەو تێبینی چەند گۆڕانێك بکەیت، خواردنەوەی قاوەو چایی، خواردنی شیرینی کەم بکەیتەوە، هەوڵبدە هەندێ وەرزش ئەنجام بدەیت.

بالۆل ئێسترێك فێری خوێندنەوە دەکات!!

زۆرجار خەڵکی شارەکانی دەوروبەر دەهاتن بۆ سەردانی فەرمانڕەوای شاری کوفەو دیاری جوانو بە نرخیان بۆ دەهێنا، ڕۆژێکیان پیاوێك هات بۆ شاری کوفە ئێسترێکی لەگەڵ خۆیدا هێنابوو، بەرەو کۆشکی فەرمانڕەوا بەڕێکەوت، تا دیارییەکەی پێشکەشی فەرمانڕەوای کوفە بکات، هاوکات ئەو ڕۆژە جەژن بوو، گەورە پیاوانی شاری کوفە بۆ پیرۆزبایی جەژن هاتبوون بۆ لای جەنابی فەرمانڕەوا، بینیان پیاوێك جڵەوی ئێسترەکەی گرتووەو بەرەو کۆشك دێت، دیمەنەکە سەرنجی ئامادەبووانی ڕاکێشا، هەمووان دەستیان کرد بە پێکەنینو گاڵتەپێکردنی ئێسترەکە، هەر یەك لەوان بەشێوەیەك توانجی لەو دیارییە دەدا، کە بۆ فەرمانڕەوا هاتبوو، زۆریان بە ناڕاستەوخۆ توانجیان لە جەنابی فەرمانڕەوا دەدا، تا جەنابی فەرمانڕەوا بە تەواوی قەڵسو توڕەبوو، بۆ هەر یەك لەوان لە کەمیندا بوو، چاوەڕێی هەلێکی گونجاوی دەکرد، بۆ ئەوەی توڕەبوونی خۆی بەسەریاندا خاڵی بکاتەوە.

لەو کاتەدا یەکێك لە ئامادەبووان بە گاڵتەجاڕییەوە وتی: ئەگەر جەنابی فەرمانڕەوا مۆڵەتم بدات، ئەم ئێسترە فێری خوێندەواری دەکەم، کاتێك فەرمانڕەوا گوێی لەو قسەیە بوو، جامی توڕەبوونی خۆی بەسەردا ڕژاندو بەسەریدا هاواری کرد، دایکت ڕۆڵەڕۆت بۆ بکات، دەزانیت دەڵێی چی؟

بێگومان دەبێت ئەو قسەیەت بسەلمێنیت، بێدەنگی باڵی بەسەر ئامادەبوواندا کێشا، ئامادەبووان زانییان دوای توڕەبوونی فەرمانڕەوا بوارێك بۆ گاڵتەو گەپو پێکەنین نامێنێتەوە، ترسو بیم باڵی بەسەر ئامادەبوواندا کێشا، بەتایبەت ئەو کەسەی گوتی: ئێسترەکە فێری خوێندەواری دەکەم!!

فەرمانڕەوا لە ناخەوە دڵخۆشبوو بە بێدەنگبوونو ترسانی ئامادەبووان، کاتێك بینی توڕەبوونەکەی کاریگەری زۆری کردووەتە سەر ئامادەبووان، پاشان بەو پیاوەی گوت: ئەگەر توانیت ئەو ئێسترە فێری خوێندەواری بکەیت، ئەوا لەلایەن منەوە خەڵاتێکی گەورە دەکرێیت، خۆئەگەر نەتتوانی ئەوە فەرمان دەکەم بتکوژن!

هەرچەندە پیاوەکە زۆر پەشیمان بووەوە لە قسەکانی، بەڵام سوودی نەبوو، دواتر ویستی بێدەنگی کۆڕەکە بشکێنێت، وتی: جەنابی فەرمانڕەوا پێویستە چەند ڕۆژێك مۆڵەتم بدەیت بۆ ئەو کارە!

فەرمانڕەوا دەستێکی بە سمێڵیدا هێناو وتی: پێویستت بە چەند ڕۆژ هەیە؟

پیاوەکە کە نەیدەزانی چی دەڵێت، وتی: تەنها (١٠) ڕۆژ.

فەرمانڕەوا مۆڵەتی (١٠) ڕۆژی پێدا، پیاوەکە زۆر بە خەمبارییەوە جڵەوی ئێسترەکەی گرتو بەرەو ماڵ کەوتە ڕێ، ئەو کە نەیدەزانی چ چارەنووسێکی ڕەش چاوەڕێی دەکات.. لە ماڵەوە چاوەڕێیان دەکرد تا بە دیارییەکی بە نرخی جەنابی پاشاوە بگەڕێتەوە، بەڵام کاتێك گەیشتەوە ماڵو هەواڵەکەی بۆ خێزانەکەی گێڕایەوە، خێزانەکەی قیژاندی بەسەریداو هەرچی لەبەردەستی دابوو، گرتییە سەری هاوسەرەکەیو دواتر لە ماڵ دەری کردە دەرەوە..

پیاوە هەژارو بەسەزمانەکە، نەیدەزانی چی بکاتو ڕوو لە کوێ بکات، جڵەوی ئێسترەکەی بەدەستەوەبوو، بەناو کۆڵانەکانی شاری کوفەدا دەسوڕایەوەو لەبەر خۆیەوە دەیگوت: هەرچی بەسەرم هات بە هۆی نەزانی خۆمەوە بوو، ئێستا دەبێت من چی بکەم، ئای من چەند هەژارو بەسەزمانم!!

لەو کاتەدا بە تەنیشتی باڵولی حەکیمدا گوزەری کرد، کە لەسەر سەکۆی مزگەوتەکە دانیشتبوو، باڵۆل کاتێك ئەو پیاوەی بینی دەڕواتو دەگرییو لەبەرخۆیەوە قسە دەکات، پرسیاری لێکرد خاڵۆ ئەوە چیتە، بۆ وات بەسەرهاتووە؟

ئەویش تەواوی ڕووداوەکەی بۆ گێڕایەوە، باڵولی حەکیم گوتی: خەم مەخۆ من ڕێگەیەکت فێردەکەم کە لەو گرفتە ڕزگارت ببێت!

پیاوەکە کە هەموو پێشنیارێکی قبوڵ بوو، بەپەرۆشەوە پرسی، ئێستا دەبێت من چی بکەم؟!

باڵولی حەکیم گوتی: زۆرباش گوێ بگرە بۆ ئەو قسانەی من پێت دەڵێم، ئەمڕۆ ئێسترەکە برسی بکەو هیچ جۆرە خۆراکێکی پێ مەدە، لە سبەینێوە دەست پێ بکەو تا (١٠) ڕۆژ بەردەوام بە، چەند دەنکە جۆیەك بخەرە نێوان پەڕەی کتێبێکەوە، پاشان کتێبەکە نیشانی ئێسترەکە بدەو پەڕەکانی بۆ هەڵدەرەوە، ئێسترەکە بە زمانی دەنکە جۆکان هەڵدەگرێتەوە، چونکە برسییەتیو عەودالی خواردنە، ئەگەر ئەو کارەت بۆ ماوەی (١٠) ڕۆژ دووبارە کردەوە،

ئێسترەكە فێردەبێت كە بەناو پەڕەكانی كتێبدا بگەڕێتو پەڕەكانی هەڵبداتەوە بە مەبەستی دۆزینەوەی خۆراك، پاشان ئەو ڕۆژەی كە دەڕۆیت بۆ لای فەرمانڕەوا خواردن بە ئێسترەكەت مەدە با برسی بێت!

پیاوەكە زۆر دڵخۆشبوو، بەو پێشنیارەی باڵوڵی حەكیمو لەو بڕوایەدا بوو، كە ئەوە دەبێتە هۆی ڕزگاربوونی لەو گرفتە، زۆرسوپاسی باڵوڵی حەكیمی كردو دواتر ماڵاوایی كردو گەڕایەوە بۆ ماڵەوە، بەو هیوایەی قەناعەت بە خێزانەكەی بكات، كە ئەو دە ڕۆژە مۆڵەتی بدات بۆ جێبەجێكردنی پێشنیارەكەی باڵوڵی حەكیم، كاتێك خێزانەكەی چاوی پێكەوت دووبارە هاواری كرد بەسەریدا، بەڵام كاتێك پێشنیارەكەی باڵوڵی حەكیمی بۆ گێڕایەوە ئارام بووەو ئەویش پێشنیارەكەی پەسەند كرد، پاشان دەستیكرد بە جێبەجێكردنی پێشنیارەكەی باڵوڵی حەكیم تا نۆ ڕۆژ بەردەوام بوو، ئێسترەكەی فێركرد چۆن پەڕاوەكانی كتێبێك هەڵبداتەوە تا دەنكە جۆكانی ناو پەڕەكان هەڵگرێتەوە.

لە ڕۆژی دەیەمدا زۆر بە دڵخۆشییەوە جڵەوی ئێسترەكەی گرتو ڕۆیشت بۆ لای جەنابی فەرمانڕەوا، كاتێك چووە ناو كۆشكەوە، فەرمانڕەواو دەستو دایەرەكەی لە چاوەڕوانی چارەنووسی ئەو پیاوە هەژارەدا بوون..

بواریان بۆ كردەوەو ئێسترەكەی هێنایە پێشەوەو لە كاتێكدا ئێسترەكە زۆر برسی بوو، پیاوەكە بە خۆیو ئێسترەكەیەوە لەبەردەم ئامادەبوواندا ڕاوەستاو كتێبێكی خستە بەردەمی ئێسترەكە، ئێسترەكەش وەكو نەریتی چەند ڕۆژەی بە هیوای دۆزینەوەی چەند دەنكە جۆیەك بە زمانی یەكە یەكەی پەڕەكانی كتێبەكەی هەڵدەدایەوە، ئێسترەكە تەواوی پەڕەكانی كتێبەكەی هەڵدایەوە، بەڵام ئەمجارەیان بێ هیوابوو لە دۆزینەوەی دەنكە جۆكان.

ئێسترەكە بە برسێتی مایەوە، بەڵام چۆن خاوەنەكەی تێ بگەیەنێت كە برسییەتی تەنگی پێ هەڵچنیوە؟

ئامادەبووان قەناعەتیان كرد كە ئێسترەكە دەخوێنێتەوە، هەربۆیە هەمووان دەستیان كرد بە چەپڵەلێدان بۆ پیاوە هەژارەكەو بۆ ئەو كارە ئەستەمەی ئەنجامی داوە..

كاتێك دەنگی چەپڵەو هاواركردن تەواو بوو، بێدەنگی باڵی بەسەر ئامادەبوواندا كێشا، فەرمانڕەوا فەرمانی كرد وەكو ڕێزێك خواردن بدەن بە ئێسترەكە، دواتر ئاوڕی دایەوە بۆ لای پیاوەكەو سوپاسی كردو وتی: ئێستا پێمان بڵێ چۆن توانیت ئەو ئێسترە فێری خوێندەواری بكەیت؟

پیاوەكە كەمێك پێكەنیو پاشان وتی: ڕزگاربوون لە ڕاستگۆییدایە، من دەمەوێت ڕاستی ئەو بابەتەتان پێ بڵێم، بەڵام دەمەوێت سەرەتا ئەمانم پێ بدەیت؟

فەرمانڕەوا گوتی: تۆ لە ئەمان دایت.

ئەویش تەواوی چیرۆكەكەی بۆ گێڕانەوەو وتی: ڕزگاربوونی من لەم گرفتە سەختە بەهۆی بیرۆكەو پێشنیاری باڵوڵی حەكیمەوە بوو!

دوای ئەوە فەرمانڕەوا دیارییەكی جوانی پێبەخشی، پاشان ئاوڕێكی دایەوە بۆ لای ئامادەبووانو گوتی: خۆزگە هەر یەكێك لە ئێمە هێندەی تۆسقاڵێك لە ژیریو زیرەكی باڵوڵی حەكیمان دەبوو!

بیركردنەوە لە یەك خولەكدا

- لە خولەكێكدا بیربكەرەوە لە هەرچی دروستكراوی گەردوون هەیە، كە لەژێر سایەو عەرشو ئاسمانێكدایە، كە خودایەكی بەرزو بێ هاوتا بەڕێوەی دەبات، بەبێئەوەی هیچ كەمو كوڕییەكی هەبێت.
- لە خولەكێكدا دەتوانیت دەست بەڕووی دەروازەی ڕەحمەتی خودای گەورەدا هەڵبڕیو هەرچی ڕازو نیازی دڵە دەریبڕی، وێردی زوبانو دڵت تێكەڵ بە لوتفی خودایی بكەی.
- لە خولەكێكدا بیر لە سۆزو میهرەبانیو مەخلوقاتو لێبوردەیی خودای گەورە بكەرەوە، دڵت ڕابهێنە لەسەر شوكرانە بژێری بەرامبەر بەو هەموو شتانەی كە پێت بەخشراونو پێت دەبەخشرێن لەلایەن پەروەردگاری باڵادەستەوە بەبەردەوامی.
- لە خولەكێكدا.. شەوانە لە كاتی تەنیاییدا خۆت بسازێنە لەگەڵ عەرشی خودادا، پەشیمان بەرەوە لە هەڵەو تاوانەكانت، هەمیشە با فرمێسكەكانت تێر تێر سەر گۆنات بشۆنەوە.
- لە خولەكێكدا دەتوانیت هەڵەیەك ڕاست بكەیتەوەو ڕێگا لە خراپەیەك بگریتو چەند پەیڤو ڕستەو وشەیەكی جوانو پڕمانا بدەی بە گوێی كەسێك، یاخود هاوڕێیەكتدا.
- لە خولەكێكدا بە وتەكانت دەتوانیت یارمەتیدەری دەردەدارێك.. هەژارێك.. خەمبارێك بیت، ببیتە مەرهەمو دڵنەواكاریو هەتوانی زامو برینەكانی.
- لە خولەكێكدا دەتوانیت بۆ ئەنجامدانی هەریەكە لەمانەو زیاتریش، دەتوانی چەندین خولەكی لەم جۆرە بۆ خۆت ڕیز بكەیتو دۆخی لەم جۆرە بسازێنی لە ژیانی ڕۆژانەداو دووبارەیان بكەیتەوە، تاوەكو هەمیشە لە خودای گەورە نزیك بیت.

سروش ڕەسوڵ

د. ابراهیم فەقێ | و: چیا عەبدوڵا

بەشی چوارەم

بکوژی بێدەنگ!

جۆرەکانی وتووێژی خودی:

جۆری یەکەم: بیرکردنەوە: ئەم جۆرە لە وتووێژی خودی، وتووێژ لەگەڵ خودو بیرکردنەوە لەگەڵ خوددا دەگرێتەوە، خاوەنی تواناو هێزێکی زۆرە، ڕەنگە ببێتە هۆی زیانو ئازارێکی زۆر، بۆ نموونە: بیر لە کەسێك بکەرەوە کە خۆشت نەوێت، بیر لە هەڵوێستێك بکەرەوە کە ئەو کەسە لایەنێکیان بێت، گوێ بگرە بزانە چی بە خۆت دەڵێیتو بزانە هەست بەچی دەکەیت، ئەم جۆرە لە وتووێژی خودی، ڕەنگە ببێتە هۆکاری خەمۆکیو کاریگەری خراپی هەبێت لەسەر تەندروستیتو بێبەشت بکات لە خۆشی بینین، لە هەموو بوارەکانی ژیاندا، لە پەرتووکی (فکر واغتنم) ناپلیۆن هێل دەڵێت: (بیرکردنەوە هێزێکی گەورەی هەیە)، (فران ئاوتلر) دەڵێت: (چاودێری بیرکردنەوەکانت بکە، چونکە دەبێتە وشە، چاودێری وشەکانت بکە، چونکە دەبێتە کردار، چاودێری کردارەکانت بکە، چونکە دەبێتە خوو، چاودێری خووەکانت بکە، چونکە دەبێتە سروشتت، چاودێری سروشتت بکە، چونکە چارەنووست دیاری دەکات).

جۆری دووەم: گفتوگۆ لەگەڵ نەفسدا:

ئایا بووە لەگەڵ کەسێکدا بووبێتە موناقەشەتان، لە دوای ئەوەی کە کەسەکە دەڕوات، شریتی ئەو موناقەشەیە بە تەواوەتی لەبیرتدا لێ بدەیتەوە؟ لێرەدا خۆت ڕۆڵی دوو کەسەکە دەبینیت، واتە خۆتو کەسی بەرامبەر، دوو دەنگی ناوەکیت دەبێت کە دەنگێکیان نوێنەری تۆیەو دەنگێکیان نوێنەری کەسی بەرامبەرە، چەند جارێك ئەم شریتە لێ دەدەیتەوە لەگەڵ زیادکردنی چەند وشەیەك کە پێت خۆشبووە لەو کاتەدا بیڵێیت، بۆ نموونە وەك: تۆ دەزانی لەگەڵ کێدا قسە دەکەیت؟ وەڵامەکەی بەرامبەریش ئەوە دەبێت، باشە داوای لێبوردن دەکەم، پاشان تۆ دەڵێیت: داوای لێبوردن هیچ نییە، بەم شێوەیە دەڕۆیتو بەردەوام دەبیت تاخۆت شێت دەکەیت، ئەم جۆرەیان لە وتووێژ لەگەڵ خوددا، هەستو شعورو هێزێکی نەرێنی بەهێز دروست دەکات.

جۆری سێیەم: تەعبیرکردن بە ڕاشکاویو قسەکردن بە ئاشکرا:

ئەم جۆرەیان دوو شێوەی هەیە:

شێوەی یەکەم: وتووێژ لەگەڵ نەفسدا بە دەنگێکی بەرز:

ئایا کەسێکت بینیوە بە ڕێگادا بڕواتو بە دەنگی بەرز لەبەرخۆیەوە بدوێت؟ جارێك لە یەکێك لە ئوتێلەکاندا وتارم پێشکەش دەکرد، پیاوێکم بینی دەڕۆیشتو لەبەرخۆیەوە قسەی دەکردو دەستی دەجوڵاندو جنێوی دەداو قسەی بێ ئەرزشی دەکرد، هەر ئەوەندە چاوی بە من کەوت کە سەیرم دەکرد بێدەنگ بوو، دوورکەوتەوە، زۆربەی کات کە مرۆڤ لە ژێر فشارێکی نائاساییدا دەبێت، بەبێ نەست (لاشعوری)یەوە پەنا دەباتە بەر ئەم ڕێگایە لە پێناو ڕزگاربوونی لەو پەستانە دەروونییەی، بەڵام بەداخەوە ئەم ڕێگایە سودی پێناگەیەنێت، بەڵکو بە پێچەوانەوە زیانی لێدەدات، چونکە ڕەنگە ببێتە هۆکاری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنو دروستکردنی وزەیەکی نەرێنی بەهێز.

کۆنترۆڵی هەستەکان

زاهیر زانا

کۆنترۆڵی هەستەکان واتە بەڕێوەبردنی ژیانو ئاڕاستەکردنی بەشێوەیەکی ژیرانەو شیاوو ڕێكو پێك، واتە پەرچەکردار بۆ کردارەکانی خۆمانو بەرامبەرمان بەشێوەی دروستو دوور لە هەڵچونو کاردانەوەی هەڵە، بەشێکی تەواوی جوڵەو بیرکردنەوەو هاتنو چوونەکانی ئێمە هەستەکانمان بڕیاریان لەسەر دەدات، بۆیە ئەگەر زۆر بە هەستیاری مامەڵە لەگەڵ هەستەکانمان نەکەین، ئەوا توشی دەردەسەری زۆرو پەشیمانی لەبن نەهاتوو دەبین، چونکە مرۆڤ لە ڕێگەی هەستەکانییەوە کارلێك لەگەڵ دەوروبەر دەکاتو بە گوێرەی پەیامی ئەو پەیامنێرانە بیردەکاتەوەو دەخەملێنێتو بڕیار وەردەگرێتو ڕەفتار دەنوێنێت.

ئەمەش ئەوەمان پێدەڵێت زۆر گرنگە بزانین چۆنو بە چ شێوەیەك ئاڕاستەی هەستەکانمان دەکەین، خۆ ئەگەر هەستەکانمانو داواکاریو وەڵامدانەوەکانمان بە فلتەری ژیریدا تێنەپەڕێنین، ڕەنگە ببنە هۆی دەردەسەری گەورە بۆمان، یان توشی بەڵاو ئافاتمان بکەن بە جۆرێك ژیانو کەسێتیمان لە بەین ببەنو مانایەك بۆ بوونو مێژوو ئایندەمان نەمێنێتەوە!

ئەگەر لە بەرامبەر هەستەکانمان هاوسەنگی لە دەست بدەین، دەبینە بوونەوەرێکی کۆیلە، بوونەوەرێك نە ڕق لێبوونەوەی لە کاتی گونجاودایەو نە خۆشویستنی، نە دۆستایەتی لە جێگەی خۆیدایە نە دوژمنایەتی، هەر کات هەستەکانی فشاریان بۆ هێنا ئەو دەیکاتە ڕەفتار! ئیتر هێڵێك ناهێڵێتەوە بۆ هەڵسوکەوت، کەس نازانێت بە چ زمانێك بیدوێنێت! ڕەفتارەکانی پڕە لە هەڵدێرو هەڵچوونو داچوون، بە هەموو بایەك دەکەوێتە لەرزە، لە وەها بارودۆخێکیشدا ژیان کردنو هەڵکردنو گوزەرانکردن لەگەڵیاندا دەبێتە شتێکی ئەستەم، هەم ژیان بۆ ئەم جۆرە کەسانە دەبێتە بارێکی قورس، هەمیش خۆشیان دەبنە کۆڵێکی قورس بەسەر هەموو ئەو کەسانەوە کە هاوڕێیەتیان دەکەنو لێیان نزیکن.

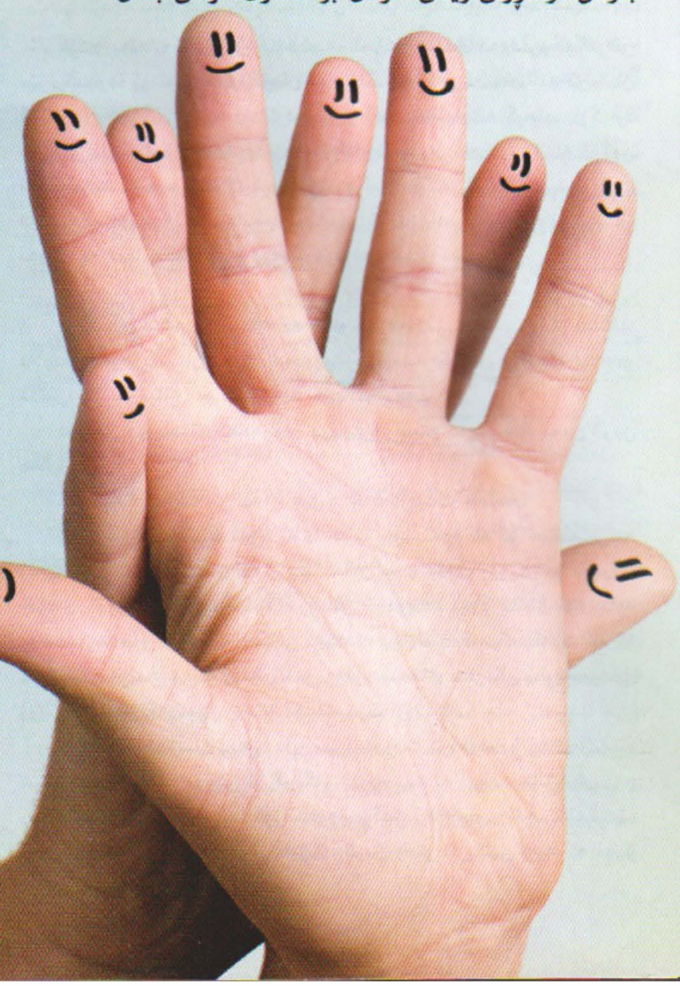
ئەمەش ئەوەمان پێدەڵێت کە زۆر گرنگە لە ڕقو توڕەییو بێزاری، یاخود لە ساتی شادیو خۆشیو پێکەنینا لە بیرمانبێت هەڵسوکەوتەکانمان واقیعیو ژیرانەبن، زۆرێك لەوانەی ئێستا لەناو زیندانەکاندا پەنجەی پەشیمانی دەگەزن، تەنها بۆ ماوەی چەند خولەکێك کۆنترۆڵی خۆیان لە دەستداوەو توڕەبوونو بێزاریو ڕقیان بۆتە هۆی ئەوەی کارەساتێك بقەومێنن! هەروەها دەبێت تەنانەت هەستی خۆشەویستیشمان لە ژێر کۆنترۆڵدا بێت، بۆ نموونە بە هۆی خۆشەویستی زیاد لە پێویستەوە، ڕەنگە پەروەردەی منداڵەکەمان لەدەست بدەین، یاخود وافێری بکەین نەتوانێت پشت بە خۆی ببەستێت، یان ڕەنگە لە کاتی دڵخۆشیماندا پەیمانی زۆر بدەینو دواجار ئیحراجیمان بۆ بمێنێتەوە.

یاسایەکی فیزیایی هەیە دەڵێت: (بۆ هەموو کارێك کاردانەوەیەك هەیە)، بەڵام ئەم یاسایە ئەگەر لە دەروونناسیدا جێبەجێی بکەین، بۆ هەر کارێك گەر سەد کەس وەربگرین، ئەوا سەد کاردانەوەی هەیە! بەو واتایەی هەر کەسە بە جۆرێك لێکی دەداتەوەو تەفسیرێکی بۆ دەکاتو لە ئەنجامی ئەو شیکردنەوەیەشدا هەڵوێستێك وەردەگرێت.

ئێمە دەکرێت هەستی خۆمان بە باشی بپارێزین، ئەگەر بێتو بۆ هەموو ڕووداوەکان لێکدانەوەیەکی دروستمان هەبێت بەشێوەیەك کە یارمەتیدەربێت بۆ چارەسەرکردنی کێشەکە، بۆ نموونە گەر کەسێك قسەیەکی ناشیرینی بەرامبەر کردی تۆ بزانیت کە هەڵە تێگەیشتنێك هەیە لە لای ئەوو هەوڵبدەی بۆی ڕاست بکەیتەوە، تۆ لەو کاتەدا دوو کارت کردووە، هەستەکانی خۆت بە ئارامی هێشتۆتەوەو کەسێکیشت لە هەڵەکردن دوورخستۆتەوە، ئەرستۆ دەڵێت: (ئاسانە هەر کەسێك توڕەبێت، بەڵام ئاسان نییە کەسی گونجاوو کاتی گونجاوو بڕی گونجاوو، بۆ ئامانجی گونجاو بدۆزیتەوەو بەشێوەی گونجاو توڕەببێت).

کۆنترۆڵی هەستەکان ڕۆڵێکی سەرەکی دەگێڕێت لە بەدەستهێنانی ئارامی دەروونیو بەختەوەریو ئاسودەییو کامەرانی، بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی هەستەکانمان لا ئاسان بێت، دەبێت وا لە خۆمان بکەین جوانییەکان زیاتر هەست پێ بکەینو لایەنە باشەکان ببینین، چونکە ئەو کەسانەی تەنها هەستەکانیان چڕدەکەنەوە لەسەر ناشیرینو خراپو نەرێنییەکانو تەنها کەموکورتییەکان دەبینن، ناتوانن بە دڵێکی ئاسودەوە بژینو دوودڵیو خەمۆکی دەبێتە میوانی هەمیشەییان، کەسێك کە نەزانێت هەستەکانی خۆی بەڕێوەبەرێت، ناتوانێت چێژ لە جوانیو خۆشییەکانی ژیان وەربگرێتو تواناکانی خۆی لەناو دەباتو ئەندێشەو خەیاڵەکانی بەکارناهێنێ بۆ بەرەوپێشچونو برەو، گرنگە بزانین چۆن کۆنترۆڵی هەستەکانمان دەکەینو لە کاتێکدا خەم ڕوومان تێ دەکاتو بێتاقەت دەبین، بارودۆخی خۆمان بگۆڕینو پشویەك وەربگرینو گەشتێك بکەینو هەناسەی قوڵ هەڵبکێشینو پیاسەیەك بکەینو بۆ ساتێك لەگەڵ منداڵێك یاری بکەین، یاخود گرنگی بە گوڵی باخچەکەمان بدەین، بۆ ئەوەی هەستێکی خۆش بۆ خۆمان دروست بکەین.

بەو هیوایەی هەمیشە هەستێکی شادو خۆشتان هەبێتو بتوانن کۆنترۆڵی ژیانی خۆتان بۆ کەناری ئارامی بکەن.



کۆت‌و بەندی ترس!

ن: .أحمد الرفاعی
و: ئالانی

کۆتو بەندی ترس ئازاربەخشە، کۆتو بەندی دوودڵی‌و نیگەرانی بێزارکەرە، کۆتو بەندی گومان نەخۆشییە، ئەو دڵانەی بە ترسان کۆتکراون هەرگیز خوێنیان ناوەستێ‌و ئەو عەقڵەی لە گومان بارکراوە هەرگیز نازانێت تامی پشوودان‌و حەوانەوە چییە! ئەو ترسەی لە قوڵایی ناخماندایە، بۆئەوە نییە کە ئێمە لێهاتوو نین، بۆ ئەو کارەی لێی دەترسین، بەڵکو لەبەرئەوەیە متمانەمان بەوەی کە هەمانە، گەورەترە لە ترسی ئەوەی کە نیمانە، بەڵام بە دوودڵییەوە لە خۆمان دەپرسین:

کێ لە ئێمە بۆ چاکسازی جیهان دەگونجێت؟

دەنگۆی ئەم پرسیارە بە ناو پەڕاوەکانی هەموو کۆمەڵگەدا بڵاودەبێتەوە، پاشان بە گاڵتەجاڕییەوە پرسیارەکەمان بۆ دەگەڕێتەوەو دەڵێن: تۆ بە نیازی چاکسازی لە جیهاندا بکەیت؟

ئێمەش پێویستە لەسەرمان پرسیارە ڕاستو دروستەکە بەبێ ترس هەڵبژێرین:

من کێم؟ دەبێت من بە چ جۆرە چاکسازییەك هەڵسم؟

سەرەتا پێویستە ئەوە یادی خۆت بهێنیتەوە کە تۆ جێنشینی لە زەویدا، تۆ ئەو کەسەی کە فریشتەکان سوجدەی ڕێزیان بۆ بردیت، خودای گەورە بە دەستی خۆی دروستی کردویت.. ڕێزو شکۆی تۆی داوە بەسەر هەموو دروستکراوەکانی دیکەدا.. پێویستە هەست بکەیت کە تۆ کەسێکی زیندووی، تۆ چەقی گەردوونی، بنەمای سەرەکی بەڕێوەبردنی ژیانی، هەموو گەردوون بۆ تۆ دەستەبەرکراوە!

کاتێك بە هۆشیارییەوە دڵو بیرو ژیریت کردەوە، بۆ واتای ژیانت، ئەو کات دەزانیت بوونی تۆ گرنگو پێویستە لە ژیاندا، کاتێکیش ئەم ڕووناکییەت لە نێو دڵتدا کوژاندەوە، ڕێگەت نەدا نوری ناخت هەڵبێت، ئەو کات ترس بەسەرتدا زاڵ دەبێت.. ترس وەکو تاریکایی وایە، لە نورو ڕووناکی دەترسێت، گومان‌و دوودڵی وەکو شەمشەمە کوێرە وان، تەنها لە تاریکاییدا بوونیان هەیە، لە تیشکی ڕووناکی ڕۆژ ڕادەکەن..

کەواتە پێویستە من چ کارێك ئەنجام بدەم؟

ئەم پرسیارە هانت دەدات لە دیارەوە بۆ نادیار، ئەم پرسیارە هەموو ئەو وەهم‌و خەیاڵانەی لە مێشکتدایە لەناودەبات.. پێشکەوتن‌و هەنگاونان بۆ نادیار پێویستی بە متمانە بەخۆبوونە، دەبێت ببم بە چی؟ چی لە توانامدایە ئەنجامی بدەم!

وەکو ئەو کەسەی لە کەناری ڕووبارێك ڕاوەستاوەو دەیەوێت بپەڕێتەوە، پێش ئەوەی بپەڕێتەوە پەیوەندی بەخۆیەوە دەپچڕێتو لە بیری دەکات ئەو کێیەو دەتوانێت چی بکات؟

وەکو تاریکایی لەگەڵ ڕەوەیەك شەمشەمە کوێرەدا دایان پۆشی بێت، بیر بکەرەوە لەو شتەی دەتەوێت، یان ئەوەی دەکەوێتە ئەوبەری ڕووباری ترس:

بۆئەوەی متمانەت بە خۆت هەبێتو بپەڕیتەوە ئەوبەری ڕووبارەکە، پێویستە:

١- هەرگیز لە یادی نەکەیت کە تۆ کێیت: لە ڕوانگەی بیرکردنەوەت، نووسینەوەی جوانترین دەستکەوتەکانت، دانانی بڕوانامەکەت لە کتێبخانەکەتدا، بیرکردنەوەت لەو هەڵوێستە گەورانەی پێیدا تێپەڕیویت، لە ڕێگەی باوەڕی قوڵت بە خودای گەورە، هەستکردنت بەوەی خودای گەورە هەمیشە پشتیوانتە، بیر لە هەڵوێستی موسا (سەلامی خودای لێبێت) بکەرەوە، کاتێك هاوەڵانی موسا لەشکرەکەی فیرعەونیان بەدی کرد، وتیان: بەڕاستی پێمانگەیشتن، ئیدی ئێمە تیاچووین، بەڵام موسا (سەلامی خودای لێبێت) بەوپەڕی پشت ئەستوری بە دەسەڵاتی خودای گەورە فەرمووی: نەخێر وانییە، من دڵنیاو پەروەردگارم لەگەڵدایەو ڕێنمونیم دەکات، ئەم یەقینە وامان لێدەکات هەرگیز لەبیری نەکەین کە ئێمە کێین؟

٢- لە زمانی نەرێنی خۆت ڕزگار بکە: هەمیشە بە وشەی ئەرێنی بدوێ، خۆت لە وشەی خراپو نەرێنی ڕزگار بکە، هەمیشە با ڕووخسارت گەشو زەردەخەناوی بێت، دڵنیابە لەوەی زمانی جەستە هەواڵی ماوەی متمانە بەخۆبوونت پێدەدات، هەموو ئەو وشانەی متمانە بەخۆبوونو ئازایەتیت زیاد دەکەن، لە ویژدانو دەروونتدا، لەردو شێوەی دەنگت، ئەو شتەیە کە خەڵکی بەهۆیەوە گوێت بۆ دەگرن، ئاگاداربە دەنگی ڕاڕاو وشەی بێ هیواو هەڵوێستی نەگونجاو بەکارنەهێنی..

٣- لە گەورەکانەوە فێربە:

خوێندنەوەی ژیاننامەی گەورەکانو سەرکەوتووان، ئەوانەی لەم ژیانەدا دووچاری بەڵاو ناڕەحەتیو کارەساتی سەخت بوون، باشترین هۆکارن بۆ زیادکردنی متمانەبەخۆبوونو ئازایەتیت، ئەو جۆرە ژیاننامانە، مرۆڤ لە وەهمو تاریکیو ترس دەردەهێنێت، دڵی ڕووناک دەکاتەوە، بیروبۆچوونی دەروونیو فیکری فراوانو نوێ دەکاتەوە.

٤- فێربە ببیتە کەسێکی ڕەزامەند:

ڕەزامەندی بەشێکە لە ئازایەتیو متمانەبەخۆبوون، هەرچەندە بارودۆخی ژیانت سەختو دژوار بێت، هەوڵ بدە بە چارەنووسی ژیانت ڕازی بیت، دڵنیابە هیچ کەس ناتوانێت زیانت پێ بگەیەنێت، مەگەر خودا لەسەری نووسی بیت، هەر کاتیش بارودۆخێکی دژوارت بۆ هاتە پێش، هەمیشە بیر لە کەسانێك بکەرەوە کە بارودۆخی ژیانیان زۆر لە تۆ خراپترو ناڕەحەتترە، خەمبار مەبە ئەگەر پێڵاوت نەبوو، کەسانێك هەن قاچییان نییە!

٥- تێکەڵاوی کەسانی سەرکەوتوو متمانەبەخۆبوو بکە:

هەڵسوکەوتەکانی مرۆڤ سارین، واتە دەگوێزرێنەوە، بەبێئەوەی هەستی پێ بکەیت، هەڵسوکەوتی هاوڕێکەت دەبێتە نەریتو خوو ڕەوشتو ئاکارت بە تێپەڕبوونی کات، ترس ئەو کاتە دروست دەبێت کە لە هەموو شتەکانی دەوروبەرمان دەترسین، هیچ منداڵێك نییە لە زیندەوەرو گیانلەبەرەکان بترسێت، بەڵام دووبارەکردنەوەی زۆری وشەی ترسان لەو زیندەوەرانە لە لایەن دایكو کەسوکارەوە، وادەکات منداڵەکە بترسێت، سەرەنجامیش ئێمە لە زیندەوەران دەترسین، چونکە لە منداڵیدا بە زیندەوەران ترساندویانین، هەروەها هەڵسوکەوتی شەرەنگێزی، یان هەر شتێکی دیکە بە تێپەڕبوونی کات لە هاوڕێکەتەوە بۆ تۆ دەگوازرێتەوە، کەواتە هاوڕێیەتی کەسانێك بکە کە خاوەنی سیفەتو هەڵسوکەوتی جوانن، تا هەڵسوکەوتە جوانەکان بۆ تۆ بگوێزرێتەوە.

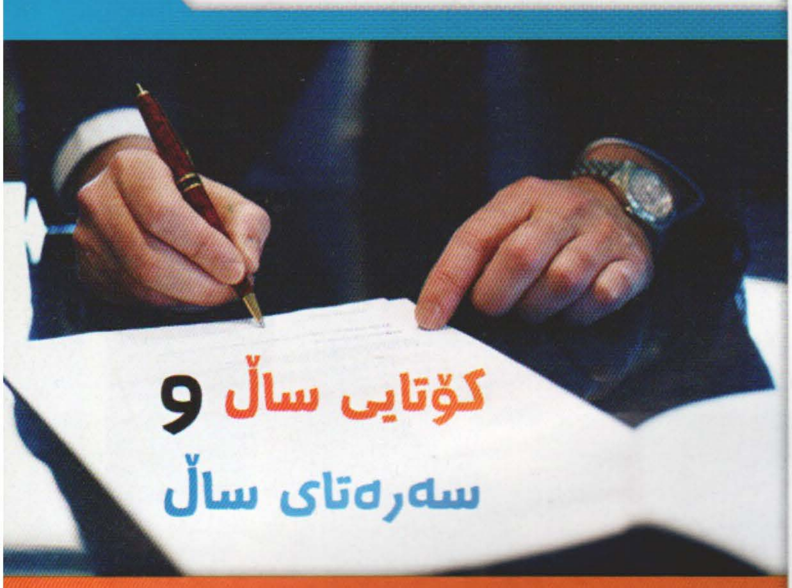
٦- خۆت ناچار بکە، لەسەر بەدەستهێنانی ئامانجە بچووكو کورتەکانت:

کاتێك هەست بە سەرکەوتن دەکەین، ڕۆحمان ئاسودە دەبێتو دەروونمان خۆشحاڵ دەبێت، کاتێك هەست بە تواناکانمان دەکەین، لە دەستەوسانی ڕزگارمان دەبێت، لەبەرئەوە پێویستە خۆمان لە ئەزموونە سەرکەوتووەکاندا تاقی بکەینەوە، بۆئەوەی ئەزموونی سەرکەوتنی زیاتر فێربین، هەست بە تواناو لێهاتوویمان بکەین بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن، سەرکەوتنەکان متمانەی زیاتر لە دەروونماندا دروست دەکەن، ئەو شتەش کە متمانەبەخۆبوونمان دەڕوخێنێو لە ناوی دەبات، هەستکردنمانە بە سەرنەکەوتنو نەبوونی توانا بۆ تەواوکردنی کارەکانمان، لەبەرئەوە پێویستە ئامانجەکانمان بەدیبهێنین، ئەو کات لە ماوەیەکی کورتدا بەرهەمەکەی دەبینینەوە!

٧- دەروونت ئاسوودە بکە:

لە کۆتایی هەموو هەفتەیەکداو لەگەڵ هەموو سەرکەوتنێکدا، چاوبەسەرکەوتنو ئامانجە بەدەستهاتووەکانتدا بخشێنەرەوە، هەست بەبەختەوەری زیاتر دەکەیت، ئاساییە لەگەڵ خۆت بدوێو هەواڵ بە دەروونت بدە کە چەند خۆشتدەوێتو ڕێزی لێدەگریت، هەر کات لە کارێکدا سەرکەوتوو بوویت، لەگەڵ یەکێك لە هاوڕێکانت گەشتێکی خۆش ساز بکەن، یاخود لە ڕێستورانتێك پێکەوە نان بخۆن، وەك پاداشتێك بۆ خۆت، سەبارەت بەو دەستکەوتو ئەنجامانەی بەدەستت هێناوە.

سەرچاوە: www.nlpnote.com



کۆتایی ساڵ و سەرەتای ساڵ

و: محەممەد مێرگەیی

نووسەرێکی گەورە لەسەر کورسیو مێزی ژوورەکەی دانیشتو پێنووسەکەی بە دەستەوە گرت، ئینجا پاش تاوێك ئەم پەیڤانەی نووسی: لە ساڵی ڕابردوو، نەشتەرگەریی زراوم بۆ کراو بە ناچاریی بۆ چەند مانگێك لە ماڵەوە مامەوە، هەر لەو ساڵەدا تەمەنم بووە شەست ساڵو وەزیفە گرنگەکەی خۆمم لە خانەی چاپو بڵاوکردنەوە لە دەستدا، کە بۆ ماوەی سی ساڵ بوو کارم تیایدا دەکرد، هەر لەو ساڵەدا باوکم کۆچی دوایی کرد. کوڕەکەم لە بەکالۆریۆسی کۆلێژی پزیشکی کەوتو دەرنەچوو، ئەمەش بە هۆی ڕووداوی ئۆتۆمبێلو دابڕانی بۆ ماوەی چەند مانگێك لە خوێندن، نووسەرەکە لە کۆتایی لاپەڕەکەشدا نووسی: ساڵی ڕابردوو چ ساڵێکی دژوارو ناخۆشبوو!

لەو کاتەدا خێزانەکەی هاتە ژوورەوەو تێبینی دۆشدامانی هاوسەرەکەی کرد، لێی نزیکبووەوەو لەلای شانییەوە وەستاو نووسینەکەی خوێندەوە، پاشان بەبێئەوەی هیچ قسەیەك بکات، بە هێمنی ژوورەکەی جێهێشت، بەڵام لە دوای چەند خولەکێك گەڕایەوەو کاغەزێکی بەدەستەوەبوو، ئینجا بە هێواشی لە تەنیشت کاغەزی نووسینەکەی بەردەمی هاوسەرەکەیدا داینا، هاوسەرەکەشی تەماشایەکی کاغەزی ژنەکەی کردو خوێندییەوە، کە تیایدا نووسرابوو:

لە ساڵی ڕابردوو، خوای گەورە لە ئێشو ئازاری زراو شیفای دایت، کە چەندین ساڵبوو بەدەستییەوە دەتناڵاند، ساڵی ڕابردوو گەیشتییە تەمەنی شەست ساڵ بە تەندروستییەکی زۆر باشەوە، هەروەك لەمەودوا دەستبەتاڵ دەبیت بۆ نووسینو دانانی کتێب، ئەمەش دوای ئەو گرێبەستەی لەگەڵت کراوە بۆ بڵاوکردنەوەی زیاتر لە کتێبێکی گرنگ.

باوکیشت هەشتاو پێنج ساڵ ژیا، بێئەوەی ببێتە ئەزیەت بۆ هیچ کەسێكو بە ئارامیو بەبێ ئازار کۆچی دوایی کرد، کوڕەکەت لە مردن ڕزگاری بوو لە ڕووداوی ئۆتۆمبێلو خوای گەورە شیفای بۆ نارد، بێئەوەی تووشی هیچ کەمئەندامییەك ببێتەوە. ژنەکە لە دوایین وشەکانی نووسینەکەیدا گوتبووی: ئای ئەمە چ ساڵێك بوو کە بەختێکی باش یاوەرمان بوو! سوپاسی خوا دەکەم لەسەر هەموو شتێك، ئێمە هەمیشە سەیری کەموکورتییەکانمان دەکەین، بۆیە سوپاسی خوا ناکەین لەسەر ئەو شتانەی کە هەمانە، تەماشای ئەوانە دەکەین کە لەدەستمان داون، هەر بۆیەش سوپاسی خوا ناکەین لەسەر ئەو بەخششە بێ شومارو بێ ئەندازانەی پێی بەخشیوین.

سەرچاوە: capsoulat.net

و.چرۆ حسين

پێنج ڕێگا بۆ چارەسەری لەبیرچوونەوەی وانەکان!

لـەم ڕۆژگارەی ئەمڕۆمانـــدا زۆربەی خوێنـــدکارە ئازیزەکان ئـەو زانیارییـــە گرنگانـــەی کە پێویســـتیانە بیریـــان دەچێتەوە، بەتایبەت لە کاتی تاقیکردنەوەدا، لێرەدا چەند ڕێگەیەکی ئاســـان دەخرێتـــە ڕوو کـــە دەتوانرێـــت جێبەجێ بکرێت بۆ باشـــبوونی بیرەوەرییەکانمان، بەو پێیەی ئێســـتە کاتی تاقیکردنەوەکانە، جا بۆ ئەوەی یادەوەرییەکانمان باش بکەین، پێویســـتمان بە پەیڕەوی ئەم چەند ڕێگایە هەیە:

یەکەم: بۆچوونی خۆت:

ئەگـــەر تۆ بـــە بەردەوامی ئەوە بـــۆ خـــۆتو دەوروبەرەکەت دووپات بکەیتەوە کە یادەوەرییەکانت لاوازەو شتت بیر دەچێتەوە، ئەمە یەکێکە لە هۆکارە کاریگەرەکان بۆ لاوازبوونی بیرکردنەوەت، جـــا بۆئەوەی ئەوەت دەســـت بکەوێت کە خـــۆت دەتەوێت، دەبێت بۆچوونـــت ســـەبارەت بە خـــۆت ئەرێنی بێت، بـــۆ نموونە ئەگەر داوامـــان لـــە دوو کـــەس کـــرد (١٠) جـــار بـــە دەوری یاریگایەکدا بســـوڕێنەوە، کە توانای جەستەییان وەك یەك وا بێت، یەکێك لەم دوو کەسە هیچ بڕوای بە خۆی نەبێتو پێی وا بێت ناتوانێت ئەم کارە بکات، بەڵام یەکێکی دیکەیان بڕوای تەواوی بە خۆی هەبێتو پێـــی وابێت ســـەرکەوتوو دەبێت، بەڕای تۆ کام لەم دوو کەســـە لێبڕانێکـــی تەواوی هەیە بۆ جێبەجێکردنـــی ئەم کارە؟ لەوانەیە یەکێك لە هۆکارەکانی شکســـتمان ئەوە بێت کـــە بڕوای تەواومان هەیە کە ناتوانین سەربکەوین، کەوایە ئەگەر بەمشێوەیە سەبارەت بە خۆت بیربکەیتەوە ئەوە سەرکەوتوو نابیت، چونکە مرۆڤ لەم کاتانەدا هەوڵدەدات خۆی بگونجێنێت بەو بۆچوونەی کە سەبارەت بە خۆی هەیەتی، لەبەرئەوە با هەمیشـــە بۆچوونەکانت سەبارەت بە خۆت ئەرێنی بێت.

دووەم: یەك سەرچاوەیی:

زۆریـــك لـــە خوێنـــدکاران دەکەونـــە هەڵەیەکی گـــەورەوە لە پێـــش تاقیکردنەوەدا، ئەویش ئەوەیە هەر شـــتێك پەیوەندی بەو

بابەتـــەوە هەبێت لە دەوروبەری خۆیان کۆی دەکەنەوە کە یەکەم جارییانە ببینن، لە هەمان کاتدا ئەو ســـەرچاوەو کتێبەی خۆیان کە لەســـەری ڕاهاتـــوون وازی لێدەهێنن، ئاگاداربـــە تەنها لە یەك ســـەرچاوەوە زانیارییەکان وەرگرەو لەبـــەری بکە، چونکە دووبارە هەڵدانـــەوەو بینینی لاپـــەڕەکان یارمەتی عەقـــڵ دەدات بکەوێتە شـــوێنی زانیارییـــەکان، لەو وێنـــە خەیاڵیانەی کە تۆمـــار کراوە، کەوایە بە زۆری سەرچاوە خۆت شپرزە مەکە.

سێیەم: دووبارە کردنەوە:

هەندێك زانیاری هەیە لە ژیانماندا هەرگیز بیرمان ناچێتەوە، وەکـــو (نـــاوت، ناونیشـــانت...) ئەگەرچی شـــتگەلێکی دیکە هەن، هەرچەندە گرنگن بەڵام بیرمان دەچێتەوە، هۆکارەکەشـــی ئەوەیە ئەو شـــتانەی کە زۆر بەکاردەهێنرێت مێشك ناوی دەنێ زانیارییە زۆر گرنگـــەکانو ڕاســـتەوخۆ دەینێرێـــت بۆ بەشـــی یادەوەرییە درێژەکان، چونکـــە دووبارەکردنەوە یارمەتیدەرە بۆ جێگیربوونی ئـــەو زانیارییانە بە شـــێوەیەکی زۆرباش، لەبەرئەوە هەتا دەتوانی ئـــەو زانیارییانـــە زۆر بـــەکار بهێنە، تەنانـــەت وای دابنێ کە ئەم زانیارییانـــە بـــۆ کەســـێك ڕوون دەکەیتەوە، کە زۆر بەســـودە بۆ جێگیربوونـــی لـــە یادەوەریتـــدا، هەروەهـــا هەوڵبدە لـــە ڕێگەی دەســـتەوە ئـــەو زانیارییانە لەســـەر کاغەز بنوســـیتەوە، بۆئەوەی یادەوەرییەکانـــت زیاتـــر چالاك بێـــت، بو نموونـــە چەندەها جار ڕێکەوتـــووە ژمارە مۆبایلێکت بیرچـــووە، مۆبایلەکەت هێناوەو بە دەســـتی خۆت بە دوایدا گەڕاوی تا دۆزیوتەتەوە، کەوایە هەوڵبدە شـــتەکان زۆر بەکاربهێنـــەو دووبارەیـــان بکەرەوە جـــا لە ڕێگەی خوێندنەوەوە بێت، یان نووسین، گرنگ زۆر بەکارهێنانییەتی.

چوارەم: پرۆڤەی عەقڵی:

زۆربەی خوێندکاران کێشـــەیەکی دیاریکراویان هەیە، ئەویش ئەوەیـــە بیرکردنـــەوەو لەبەرکردنیان زۆر باشـــە، بـــەڵام لە کاتی چوونە ژوورەوە بۆ تاقیکردنەوە توشـــی نیگەرانیو ترس دەبن، بۆ دوورکەوتنەوە لەم حاڵەتە دەتوانی دانیشـــیتو وا هەســـت بکەیت کە ئێســـتە لە ناو تاقیکردنەوەدایتو شیکاری پرسیارێك دەکەیت، ئـــەم نواندنـــە زۆر گرنگە، چونکـــە یارمەتیدەرە بۆ جێهێشـــتنو دوورکەوتنـــەوە لەو حاڵەتەی کە ڕووبـــەڕووت دەبێتەوە، هەروەها یارمەتیدەرە بۆ هێوربونەوەی مێشـــکت، لەبەرئەوەی تۆ وەرزشت بـــە عەقڵت کرد، بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو حاڵەتە، لە ئەنجامدا توانیت زانیارییـــەکان بگەڕێنیتەوە، یان وەك خۆی بیهێڵیتەوە لە کاتی ترسو نیگەرانیدا.

پێنجەم: تەندروستی:

لـــە کاتی تاقیکردنـــەوەو دانانی بەرنامـــەی تاقیکردنەوەدا بە شـــێوەیەکی گشـــتی جوڵە کەم دەبێتـــەوە، ئەمـــەش دەبێتە هۆی تەمەڵـــیو خەوبردنـــەوە، لەبەرئـــەوە ئامـــۆژگاری خوێنـــدکارە چاوگەشـــەکان دەکەین، هەندێ وەرزشـــی ئاســـان بکەن کە دەبێتە هۆی چالاکبوونی ســـوڕی خوێن بۆ بەدەســـتهێنانی جەســـتەیەکی چـــالاك، هەروەها خواردنی ئەو خۆراکانـــەی کە ڤیتامینو کانزای زۆریان تێدایە وەکو ماســـی، گۆشـــتی ســـور، هێلکە، سەوزەو میوە، لەگـــەڵ ئەوەشـــدا هەندێ خوێندکار شـــانازی بـــەوەوە دەکەن، کە نەخەوتوەو بەردەوام سەعی کردووە، ئەوە شێوازێکی زۆر هەڵەیە، چونکـــە خەوی باش پێش تاقیکردنـــەوە هۆکارێکە بۆ گەڕانەوەی زانیارییەکان بەشێوەیەکی زۆر باش.

سەرچاوە: http://www.thaqafnafsak.com

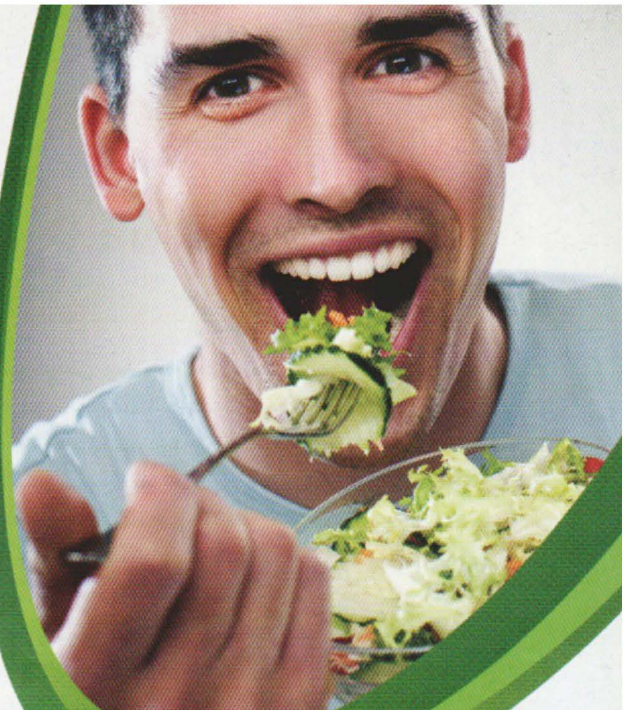
کڵۆ
بەفری ئەمساڵیش توایەوە

لەگەڵ سەیرکردنی میلی کاتژمێرەکانمان بۆئەوەی پێ بنێینە ساڵی نوێ، سەرنجی لوتکەی کێوەکانیش بدەن! بزانن چی دەبینن؟ گەر بەفر بارییبێت ڕووپۆشی بەفرکراون، دانە دانەی پروشەی بەفر لەسەریەك نیشتونو بوونەتە تۆپەڵی گەورەو بەسەر شاخەکانەوە وەستاون، ســـەرنج بدە.. تەمەنی ئێمەش ساتەکانی هەمان پروشە بەفـــرە لەســـەر یەك، هەمووی کۆی تەمەنـــی ئێمە دەکات، بەرزی باڵای عومرمانە، بەڵام دەبێت ئەم تەمەنەو ئەو پروشـــە بەفرانە بۆچی تەرخان کرابێت؟ پرســـیار لە خۆت بکە بزانە کلوە بەفری ئەم ساڵ لەچیدا توایەوە؟ کە توایەوە سودی بەکێ گەیاند؟ یان چ بێســـتانێکی نوێی شین کرد؟ چ مەزرایەکی سیسبووی بووژاندەوە؟ کام ڕووبـــاری خوڕتـــر کرد؟ تینوێتی کام ڕێبواری شـــکاند، ڕەنگە بڵێیت: جائەمە کوا دەکرێت؟ منیش دەڵێم بەڵێ بە تۆ دەکرێت!

مەگەر بڕیار نییە تۆ لە ئەم ساڵدا هەنگاوی نوێت نابێتو کاری نوێو نەوعیت کردبێت؟ گەر کردووتە ئافەرین، ئەوە بێســـتانێکی نوێـــت بوونیاد نـــاوە؟ دواتر خۆتان دەزانن مـــرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە، کەوایە لەگەڵ خەڵکدا بوویتو هاوکارییان بوویتو بـــە پێچەوانەشـــەوە؟ گـــەر ئەمەشـــت کـــردووە کەوایـــە مەزرای سیسبووت بوژاندۆتەوە، هەمیشـــە وتراوە کاری کۆمەڵو گروپیش ئەنجامی زۆر نایابی هەیە، کەوایە دەبێت هەوڵت دابێتو چوبیتە ناو گروپو کۆمەڵێکەوەو ئەنجامی سەرســـوڕهێنەری کارەکانتانت بینیبێت، هەربژی کەوایە هێزی گروپەکە زۆرتر بوو، خوڕەو تینی ڕووبارەکـــەش زیاتر بوو، بەڵام گەروات نەکردووە هەڵوێســـتەیەك بکە، بزانە ئەم کلوە بەفرەی ئەم ساڵی تەمەنت چۆنو بۆچیو لە پێناو چی توایەوە؟ وەرە گوزەرێك بەبێســـتانی ئەم ساڵی تەمەنتا بکـــەو تۆوە چاکەکان بڕوێنەوەو باشـــتر ئاویان بدە، لەگەڵ تۆوی نـــوێ چرۆکانـــی ئیـــرادەو کۆڵنەدانیـــش خزمەت بکەو بـــا زیاتر گەشـــەبکەن، بیرۆکـــەی تەوەزەلیو دۆش دامانـــیو بێ ئەمەلی لە ڕەگ دەربهێنە، تابێســـتانەکەت بە ناوی کڵۆ بەفرەکان هەمیشە لە شکۆفەی خەونەجوانو ڕازاوەکانتابێتو پڕبێت لە چاکە.

ڕۆشنا صاڵح

خۆراکی تازە بخۆ...



جەلال عەبدوڵا حاجی

خۆراك پێداویستییەکی سەرەکی مرۆڤە بۆ ئەوەی لە ژیان بەردەوام بێت، خواردنو خواردنەوە بۆ گەشەکردنو وەرگرتنی وزەو ڕێکخستنی کارلێکە کیمیاییەکانی ناو لەشی مرۆڤ پێویستن، خۆراکی تەندروست بە خۆراکێك دەگوترێت کە هەموو پێداویستییە بنەڕەتییەکانی تاك دابین بکاتو زیانبەخش نەبێت، هەروەها بمانپارێزێت لەو نەخۆشیانەی پەیوەستن بە خۆراکەوە، بۆئەوەی خۆراك بێ کێشە بێت دەبێت:

١- پێگەیشتوو بێت، بەکاربەر حەز بەبەکارهێنانی بکات.

٢- هیچ مادەیەکی زیانبەخشی تێدا نەبێت، بۆ سەر تەندرووستیمان، لە هەموو قۆناغەکانی بەرهەمهێنانیدا.

٣- گۆڕانی نەخوازراوی بەسەردا نەهاتبێ، بە هۆی میکرۆب، یان ئەنزیم، یان ماددەی کیمیایی.

خۆراکی نموونەیی ئەو خۆراکەیە کە هەموو پێداویستییەکانی تاك پڕدەکاتەوەو دەبێتە هۆی دابینکردنی تەندرووستییەکی باش بۆ کەسەکە، ئەمەش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت، خواردنی نموونەیی مرۆڤێك جیاوازە لە یەکێکی تر، سەرەڕای بوونی هێڵی هاوبەش لە نێوانماندا، چونکە پێداویستی مرۆڤ لە خۆراك پەیوەستە بە کۆمەڵێك هۆکارەوە وەك: تەمەن، ڕەگەز، حاڵەتی فسیۆلۆجی، جۆری ئیش، باری تەندروستیو کەشو هەوا.

سەلامەتی خۆراك هەموو کەس لێی بەرپرسیارە، ئەو کەسەی بەرهەمی دەهێنێت، ئامادەکار، فرۆشیار، ئەوەی دەیهێنێت، ئەو کەسەشی دەیخاتە بازاڕەوە، چێشتلێنەر، هەتا ئەو کەسەشی کە دەیخوات، بەڵام بەرپرسیارێتی یاسایی لە سەلامەتی خۆراك لە ئەستۆی حکومەتدایە، خۆراك لە دوو سەرچاوەوە پیس دەبێت:

یەکەم: ژینگەی سرووشتی: خۆراك لە ژینگەی سرووشتی خۆیدا دووچاری پیسبوون دەبێتەوە لە ئەنجامی بەکارهێنانی فڕکەری مێروو پەینە کیمیاییەکان لە کشتوکاڵدا، ئەم ماددانە لەبەروبوومەکاندا کۆ دەبنەوە بە ڕێژەیەك ڕەنگە مەترسیدار بێت بۆ مرۆڤو گیانەوەران، بە هۆی پابەندنەبوون بە ڕێنماییەکانی سەلامەتی، چونکە دەتوانرێت ڕێژەی ئەو ماددانە بۆ ئاستی داواکراو کەم بکرێتەوە.

لە سەرچاوەکانی تری پیسبوونی خۆراك لە ژینگە سرووشتیەکەیدا: هەواو ئاوە، ئەو پیسکەرانەی هەوا هەڵی دەگرێت ڕاستەوخۆ دەگاتە ڕووەك، یان لە ڕێگەی بارانو خاکەوە، ئاوی پیسبوو بە ماددەی کیمیاییەکانو بەکتریا دەبێتە هۆی پیسبوونی خاکو ڕووەك.

دووەم: مرۆڤ سەرچاوەیەکی سەرەکی پیسبوونی خۆراکە لە کاتی بەرکەوتنو بەکارهێنانیدا.. ڕەنگە هەڵگری نەخۆشی بێتو نەخۆشەکە هیچ نیشانەیەکی پێوە دیار نەبێت، دەگوازرێتەوە بۆ کەسانی تر بە هۆی خۆراکەوە، لە ئەنجامی نەبوونی پاکو خاوێنیو ڕێگەکانی خۆپاراستنو هەڵنەگرتنی تەندرووست.

خۆراك بەزۆر شت پیس دەبێت، لەوانە خراپ دروستکردنی خواردن بە تێکردنی ماددەی زیانبەخش لە پیشەسازیدا، وەك (ڕەنگ، ماددەی پارێزەر، تامو بۆ، شیرینیو دژەئۆکسان). یان پیسبوون لە ڕێی دەفری بەکارهاتوو، هەروەها لە کاتی چارەسەری خۆراکەکە بە گەرمی. خواردەمەنی قوتو پیس دەبێت بەو مادانەی تێی کراوە بۆ پاراستنی وەك: قورقوشم، زەرنیخ، جیوەو کۆبالتو ماددەی تریش، ئەم ماددانە هۆکارن بۆ شێرپەنجە. پیسبوون بە ڤایرۆسو میکرۆب، پەیینی کیمیایی، فڕکەری مێروو هۆرمۆنات کە دەکرێتە ڕووەکو ئالیکی ئاژەڵەوە بۆ ئەوەی گەشەیان خێرا بێت. پیسبوون بە ماددەی تیشکدەر، سوتانی خەڵوزو بەرهەمە نەوتییەکان هەواپیس دەکەنو دەبنە هۆی پیسبوونی خۆراك.

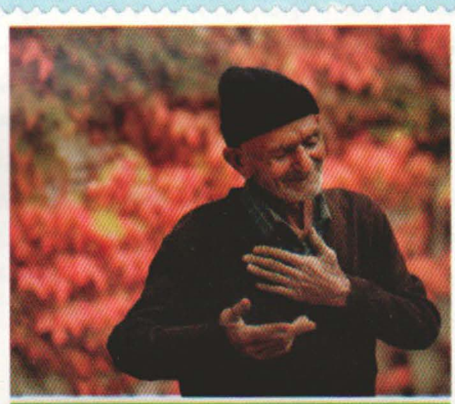
بۆ دەستکەوتنی خۆراکێکی تەندرووست، دەبێت ڕووەکەکە، یان ئەو گیانەوەرە لە ژینگەیەکی تەندروستدا گەشە بکاتو گەورە بێت، واتە ئاوو هەوای خاوێنی هەبێت، دەبێت هۆشیار بینەوە، ئەوە ئێمەین بەدەستی خۆمان خۆراکی خۆمانو-ئاوو هەناسەی داهاتووی خۆمان پیس دەکەین، مرۆڤ هەرچەندە لە ماڵەکەی خۆیدا خاوێن بێت، خواردنێکی خۆشو بەتام لێبنێت، ئەگەر ئەو خۆراکە لە سەرەتاوە ناخاوێن بێت، ئەوا بەدەستی خۆی جەستەی خۆی پڕ دەکات لە نەخۆشی، زۆر لەو ماددە پیسکەرانە بە کتوپڕی کاریگەرییان دەرناکەوێتو لە جەستەدا کۆدەبنەوە.

بابو باپیرانی ئێمە خۆراکی تازەو تەندروستیان خواردووە، چالاکبوون، بۆیە دووربوون لە نەخۆشی، بەڵام خەڵکی ئەمڕۆ هەموو پێداویستییەکانی خۆی لە بازاڕ دەکڕێت، لە کاتێکدا باندەکانی ساغکردنەوەو فرۆشتنی خۆراکی ماوە بەسەرچوو لە دنیادا گرفت بۆ هاوڵاتیان دروستدەکەن، ئەوەی بەلای ئەوانەوە گرنگە پڕکردنی گیرفانیانە، بۆیە هیچ خواردنێك بە قەدەر ئەو خواردنە خاوێن نییە کە خۆت ئامادەی دەکەیت، سوێری دەکەیت، یان وشکی دەکەیتەوە، چونکە تۆ دڵنیای لەو خۆراکەی خۆت دروستی دەکەیت، هیچ ماددەیەکی تری تێناکەیتو تازەو خاوێنە، بەڵام لە پیشەسازیدا زۆر ماددە بەکاردێت بۆ باشکردن، خراپ نەبوونو جوان نیشاندانی بەرهەمەکەو فێڵکردن لە بەکاربەر کە ئێمەین، ئەم ماددانەش کاریگەری خۆیان هەیە لەسەر تەندرووستی ئێمە، ئەگەر خۆراکێك بە باشی هەڵنەگیرێت، تێکدەچێت هەرچەندە بەرواری بەسەرچونەکەشی زۆری مابێت، بۆیە هەتا پێت دەکرێت خواردنی جۆراوجۆرو تازەو سروشتی بخۆ.

پەروەردە

38

40


42

44

ژیان فێـری کردم

ژیان فێری کردم

باوەڕبـوون بـە قەزاوقەدەر، مانای ئـەوە نییە تۆ بخەویتو چاوەڕەوانی ڕزقو ڕۆزی بکەیت، بەڵکو مانای وایە هەڵسەو کاربکە، بەدوای ئەو ڕزقو ڕۆزییەدا بگەڕێ کە لە قەدەرتدا تۆمارکراوە.

ژیان فێری کردم

هەرگیز چاوەڕوانی ئەو شتە مەکە کە لە دەستی خەڵکیدایە، چونکە خەڵکی خۆشیان لە دەستی خوای گەورەدان.

ژیان فێری کردم

مەگری بۆئەوەی لە دەستت چووە، بەڵکو چاوەڕێی ئەوە بکە کە لە داهاتوودا بەدەستی دێنیت.

ژیان فێری کردم

کاتێك مرۆڤ ماڵاوایی لە ژیان دەکات، هیچ شتێکی لە دونیادا بـۆ نامێنێتـەوە جگە لە کـردەوەی چاکە، کەواتـە چاکە بچێنە، دڵنیابە چاکە دەدووریتەوە.

ژیان فێری کردم

کەسـایەتیو بەهێزی مرۆڤ لە توانای باسـكو بازوو، هێزو دەسەڵاتیدا خۆی حەشـار نەداوە، بەڵکو لە هەڵسوکەوتو جوانی ئاکارو ڕەوشتیدا خۆی حەشارداوە..

ژیان فێری کردم

هەرگیز بڕیار مەدە بەسـەر ئایندەو چارەنووسـتدا، سەرنـج بـدە، پێغەمبەران (سـەلامی خودایان لێبێت) شـوانی مەڕوماڵات بوون، سەرەنجام بوونە سەرکردەو پێشەوای گەلەکانیان.

ژیان فێری کردم

بۆئەوەی کەسـێکی سەرکەوتوو بیت، دەبێت حەزو ئارەزووت لە سەرکەوتن، گەورەتر بێت لە ترسان لە شکست..

ژیان فێری کردم

ڕێـزی خەڵکـی بگـرە، ڕێزت دەگرن، ببەخشـە خـودا پێت دەبەخشێت، هەمیشـە لێو بەخەندە بە، خودا پاداشتت دەداتەوە، خـۆت بە کەم بزانە، پلـەو پایەت بەرز دەبێتـەوە، چونکە ئەوە هاوکێشەو ڕێسای ژیانە.

ژیان فێری کردم

عەقڵی مرۆڤ سێ جۆرە: عەقڵە گەورەکان لەبارەی پێشکەوتنو بیرۆکە نوێیەکانـەوە دەدوێن، عەقڵـە مامناوەندییەکان لەبارەی ڕووداوەکانەوە دەدوێن، عەقڵە بچووکەکانیش لەبارەی خەڵکییەوە دەدوێن.

ژیان فێری کردم

ئەگەر گەڕایتەوە بۆ ماڵو منداڵەکەت بەرەو ڕووت نەهات، تا بەوپەڕی شـەوقەوە پێشوازیت لێبکات، تۆش بە خۆشحاڵییەوە لە ئامێزی بگریت، ئەوا بە کردارو هەڵسوکەوتتدا چاوبخشـێنەرەوە، چونکە لە پەروەردەکردنو سەرپەرشـتیکردنیدا، کێشـەو گرفتێك هەیە.

ژیان فێری کردم

پەیوەندی ڕاسـتەقینەی نێـوان ژنو مێرد، وەکـو پەیوەندی نێوان دەستو چاو وایە، ئەگەر دەست بریندار بوو، چاو فرمێسکی بۆ هەڵدەوەرێنێت.

ڕێگا دروستەکان بۆچارەسەری ڕەوشتە نەخوازراوەکان

گولان حەمەئەمین

شێوازە خوازراوەکانی پەروەردەی دروست، زۆرێك لە پەروەرشیاران دەپرسن چ ڕێگایەك بگرمەبەر بۆ لەبیربردنەوەی ڕەوشتێکی نەخوازراو؟ کە لە منداڵەکەیدا هەیە، یاخود چۆن هانی بدەم لەسەر کردەوەیەکی پەسەند؟ هاوڕێمان بن تا چەند هەنگاوێکی پەروەردەیی بخەینە سەر خەرمانی زانیارییەکانتان.

١- پشتگیریکردن: دووجۆر پشتگیریکردن هەیە: پشتگیریکردنی پۆزەتیف پشتگیریکردنی نێگەتیف، پشتگیریکردنی لەسەرهەڵنانی بۆکردەوەیەکی باش، وەك گرنگی پێدانێکی زیاتر، یان وەسفکردن، پێشکەشکردنی دیارییەك، یاریکردن لەگەڵی، بردنی بۆ پارکێك، یان گەشتێك ...

پشتگیریکردنی لەسەر وازهێنان لە کردەوەیەکی ناپەسەند، وەك ئەوەی بەشێوەیەکی ناتەواو قسە دەکات، یان گاڵتەکردنو لاسایی کردنەوە، دەکرێت لەم کاتەدا دەست لەسەر دەمی دانێی تابزانێت نەخوازراوە..

٢- سزادان: سزادان بەڵام بەشێوازیکی دروستو بەپێی چەند یاسایەك، نابێت توند بێت، نابێت لەسەرو ڕووخساری بدەیت، بەڵکو زللەیەك بەدەست، یاقاچیدا بدرێت، لە خوار حەوت ساڵییەوە بە هیچ شێوازێك نابێت سزادانو لێدانی لەگەڵدا بەکاربهێندرێت، بەڵکو شێوازی تر بگیرێتەبەر.

جۆرەکانی سزادان:

* لێدان.
* بێبەشکردنی لە چالاکییەکی کۆمەڵایەتی...
* سەرەکۆنەکردنی منداڵ.
* کەمێك دەنگ بەرزکردنەوە.
* نمرە شکاندن وەك مامۆستایەك لە قوتابخانەدا.
* بێبەشکردنی لەشتێك کە پێی خۆشە.

هەموو ئەم ڕێگایانەی باسمانکرد دەرمانن، دەبێ لە کاتی پێویستدا بێتو بە ئەندازەی پێویست بێت.

٣- خۆبێ ئاگاکردن: بۆ نموونە دەزانێت کەسێك بە کردەوەیەکی پێ ئەکەنێ، یان تووڕە دەبێت، زۆر دووبارەی دەکاتەوە، باشتر وایە گوێی پێ نەدەیت، تاخۆی وازی لێ دەهێنێت، وەك دەڵێی گوێ لێ خەواندن، یان داواکاری زۆرە، داوای شتی زیاد لە پێویست بکات... بۆئەوەی کاریگەری هەبێت لەسەر منداڵەکە، باشتروایە ڕەچاوی ئەم چەند خاڵە بکەیت:

١- بەشێوەیەك خۆت بێ ئاگا بکە کە بزانێت بەراتی ئاگات لێی نییە.

٢- خۆت بەدووربگرە لەوەی بەتیلەی چاو چاودێری بکەی، چونکە هەستت پێ دەکات.

٣- خۆت لەو شوێنەش دووربخەرەوە.

٤- خۆت بپارێزە لەوەی شێوازی دەموچاوت بگۆڕی بە شێوەی تووڕە بێت، یان پێکەنین، جاری واهەیە شتێکی نەشیاو ئەنجام دەدات بۆئەوەی بتخاتە پێکەنین.

٥- هەوڵبدە لەو کاتەدا هیچ گفتوگۆیەکی لەگەڵ ئەنجام نەدەی.

٦- باخۆبێ ئاگاکردنەکەت لە کاتی ئەنجامدانی کردەوەکەدابێت، نەك دواتر.

چەند تێبینییەکی گرنگ هەیە لەم بوارەدا پێویستە ئاگاداربین:

١- نابێ خۆت بێ ئاگابکەی لە ڕەوشتێکی شەڕەنگێزی بەردەوام.

٢- هەڕەشەی توند، ئەگەر شەڕەنگێزی بکاتو لە منالانی تربداتو قسەی نەشیاویان پێ بڵێ.

٣-تێکدانی شوێنو شکاندنی کەلو پەلی ماڵ، یان ماڵان لە کاتی میوانداریدا.

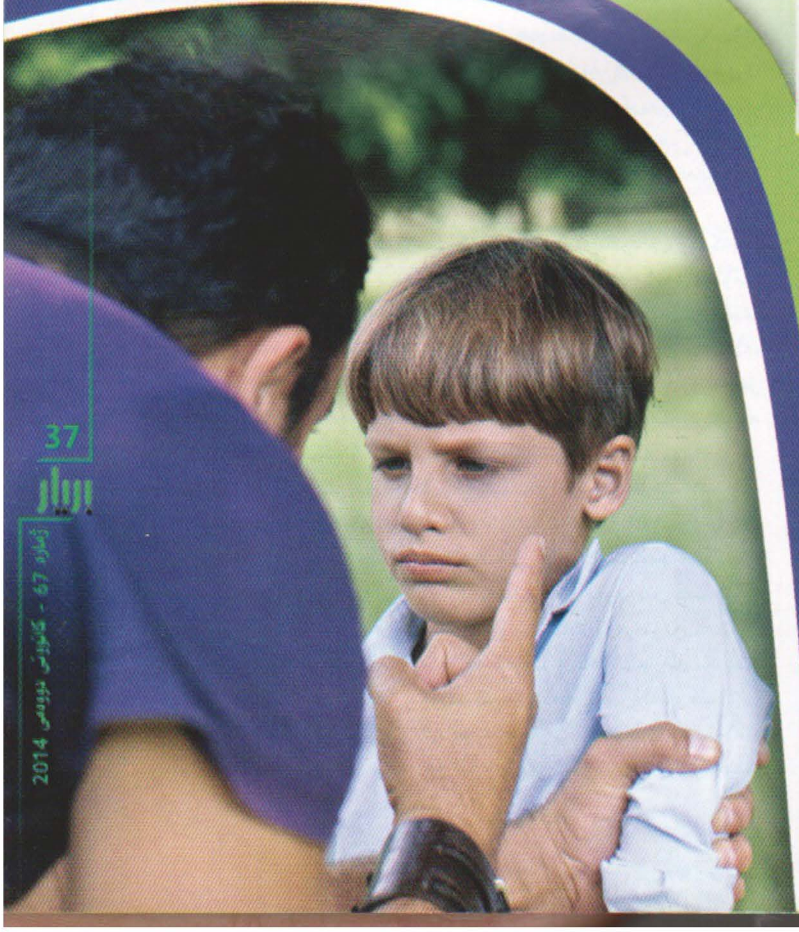
٤- ڕەوشتێکی نەگونجاو لەگەڵ تەمەنیدا.

٥- درۆکردن.

٦- دزیکردن.

لە کاتی ئەنجامدانی یەکێك لەم ئاکارانە، پێویستە ڕاستەوخۆ هەوڵی لەگەڵدا بدەیتو خۆت بێ ئاگانەکەیت.

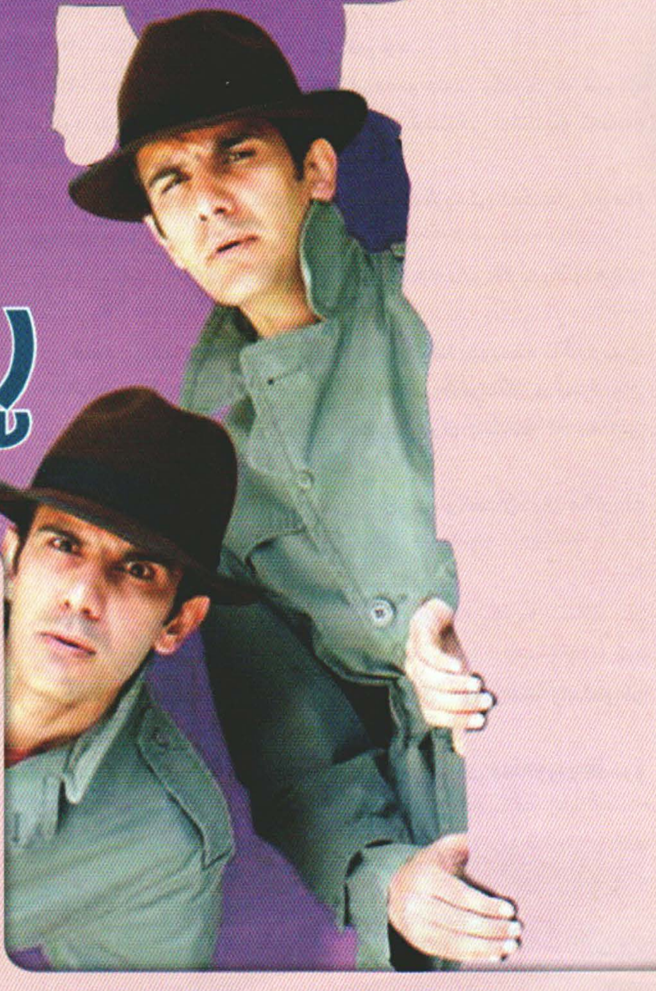
بە هیوای پەروەردەیەکی دروست، بۆنەوەی داهاتووی هەموو لایەك.



دیاری ئاکۆ

هونەری ڕەخنەگرتن

بەشی یەکەم



ڕەخنە چەشنی عیبادەت نییە کە هەر بە ئەنجامدانی دەبێت کاریگەری باشی هەبێت، ڕەخنە هەزرەگۆییش نییە، هەرکات دەرتبڕی دەبێت ئەنجامەکانی خراپ بێت. بەڵکو دەربڕینێکە دەکرێت باش بێت، یان خراپ، کەوابوو ڕاستییەکی مژدە بەخشت پێ دەڵێم: "نیگەران مەبە، ئەوە وستایی تۆیە لە دەربڕینی ڕەخنەکەتدا نیشانی دەدات، ئایا باش بەرئەنجامی ئەرێنی دەبێت، یان نەرێنی".

هەر بەڕاستی بڵێ کاتێک بۆمبی ئەتۆمییان دروستکرد بیرۆکەکەیان لە سروشتی "ڕەخنە"وە وەرنەگرتبێت؟! بۆچی نا؛ چونکە بۆمبی ئەتۆمی سەد ساڵێکە هەیەو بەڵام ڕەخنە هەیە لەوەتەی ئادەم هەیە بوونی هەیە. دەکرێت بپرسیت جا ڕەخنە دەربڕینێکەو چەکی ئەتۆمی چەکێکە، مەبەستت لەم لێکچواندنە چییە؟ ڕاستە لێکچواندنێکی پێکەنین ئامێز دەردەکەوێت، بەڵام هەروەک چۆن لام ڕوونە هەر پەرچەکردارێک بە هۆی کردارێکەوە دێتە ئاراوە، بەو ئەندازەیەش لام ڕوونە کە هەروەک چۆن بۆمبێکی ناوەکی دەتوانێت لە چەند خولەکێکدا ملیۆنەها مرۆڤ لەناو بباتو هاوکات دەشتوانێت لە خولەکێکدا کارەبا بۆ ملیۆنەها مرۆڤ بەرهەم بهێنێتو ماڵو ڕێگای ملیۆنەهاش ڕووناک بکاتەوە، ڕەخنەش دەتوانێت بەچەند چرکەیەک کە زمان دەبێتە هۆی دەربڕینی کەسێکی پێ بینا بکرێتو پاشان ئەم کەسە وەها لێ بکات گەورەترین داهێنان بکات، هاوکات هەمان ڕەخنە ئەگەر بە نەرێنیو ناهۆشیارانە بکرێت، دەتوانێت کەسێکی پێ تەلْقین بکرێت کە ملیۆنەها کەس لەناو ببات.

کەوابوو مەگەر لە تۆ زیاتر کێ هەیە بڕیار بدات کە ئەو ڕەخنەیەی دەیگریت لە دڵی مرۆڤی بەرمبەردا هیرۆشیماو ناکازاکییەک بئافرێنێت، یاخود بۆ ڕووناکییەکی وەك ڕووناکی نیۆرکێکو پاریس بئافرێنێت؟

ڕەخنە وەك چەقۆ وەهایە، هاوکات ڕەوایە بڵێین وەك ئاگریش وایە؟ چۆن وەهایە؟

وەڵامەکەیم لە وەسفی زماندا داوەتەوە کە دەکرێت بۆ ڕەخنەش بە هەمان جۆر بێت:

چەقۆی دوو سەرە، ئەو ئاگرەی لە دەمدایە

ئاوەز مەستان ڕانامێنن هەم نیعمەتە هەم بەڵایە

کەوابوو ڕەخنە دەکرێت وەك چەقۆ بێت، خواردنەکانت بۆ ئامادە بکاتو هاوکات کەسێکیشی پێ بریندار بکرێت، هاو کات دەکرێت وەك ئاگریش بێت خواردنێکت بۆ ئامادە بکاتو دەشتوانێت دارستانێك بسوتێنێت، گومانت نەبێت کە ڕەخنەش بەهەمان چەشنە. یان مرۆڤێکت بۆ بنیات دەنێت، یان مرۆڤێکت بۆ دەڕووخێنێت، کەوابوو پێش ئەوەی ڕەخنە بگریت بپرسە لە خۆت کە دەتەوێت بنیاتنەر بیت، یان ڕووخێنەر؟

جۆرەکانی ڕەخنە؟

١- بنیاتنەر. ٢- ڕووخێنەر.

ئەگەر دەپرسیت ڕەخنەی بنیاتنەر سوودی چییە؟

لەوەڵامدا دەڵێین: مرۆڤێك بنیات دەنێت، مرۆڤێکیش دەتوانێت ببێتە ئەنیشتاینێکو ئەدیسۆنێکو ئیبن حەزمو سیبەوەیهیو ئیبن حەجەری عەسقەلانییەك کە زانستو داهێنان گەلێکی وەها بکەن، هەموو شارستانییەتەکان سودی لێ ببینن، ڕوونتر بڵێین: خزمەت بە هەموو مرۆڤەکان، هەر وەکو پێشەوامان (سەلامی خوای لێبێت) دەفەرمووێت: «خۆشەویسترن کار لای خودا، ئەو کارەیە کە سودی بۆ مرۆڤێك هەیە».

ئەگەر دەشپرسیت ئەی ڕەخنەی ڕووخێنەر زیانی چییە؟

لە وەڵامێکی پرسیار ئامێزدا دەڵێین: ئەگەر مرۆڤێك خراپەکار بێتو تۆش بەرڕەخنەی ڕووخێنەر زیاتر لەسەر ئەو خووەی سووری بکەیت، ئەمە لە کاتێکدا مرۆڤێك دەتوانێت بنیاتنەری شارستانییەتو داهێنانێك بێت، دەبێت چی لەم زیانە خراپ هێنەرتر بێت؟ یان بەهرەی مرۆڤێکت لەخودی مرۆڤەکە شاردەوە کە خودا بە خەڵات پێی بەخشیبوو، هەر بەڕاست دەبێت تاوانی ڕووخاندنی مرۆڤێك چی بێت کە خودا لە نێو گشت بوونەوەراندا ڕێزی لێناوەو پێی فەرموو: ڕێزم لە ئێوەنا، ئێوەشم لە جوانترین شێوە ئافراند.

ئێمە باسی کاریگەری ڕەخنە بۆ مرۆڤەکان، ڕەخنەی بنیاتنەرو ڕووخێنەرمان کرد، مافی خۆتە بپرسیت باشە من دەمەوێت ڕەخنەگرێکی

بنیاتنەر بم، بەلام چۆن بتوانم ڕەخنە بگرمو دڵی بەرامبەرەکەم زویرنەبێتو ببمە چرا بۆی، تا بتوانم بە هۆی ڕەخنەکانمەوە ببمە هۆکارێك کە ئەو بگۆڕم بۆ ئەو مرۆڤەی کە خوداو مرۆڤەکان لێی ڕازین؟

پێش وەڵام بابپرسم: کەی جەنگ بە کۆتا دێت؟

دیارە وەڵامەکەی ڕوونە: کەی قیامەت هات، ئەو کات ئیدی ژیانی زەوی نامێنێتو جەنگیش نامێنێت.

دەی باش بزانە، ئەگەر چاوەڕێی ئەوەیت کە ڕەخنە بگریتو بەرامبەرەکەت هێندەی ئەوەی وەسفی دەکەیت دڵخۆش بێت بەو ڕەخنەیە، من پێت دەڵێم: کە ئەگەر چاوەڕێی ئەوەیت، دڵنیابە کە سروشتی مرۆڤ وەهایە هەرگیز ناتوانێت وەهاکارێك بکەیت کە ڕەخنەکەت بە ئەندازەی وەسفی بەرامبەر لە دڵیدا خۆشی هێنەر بێت، یان بابڵێین: کاتێك ڕەخنەت لێگرت ئەگەر بە بچووکترین شێوەش بێت بەرامبەرەکەت پێی نیگەران نەبێت.

بەلام خۆ دەتوانرێت بە جۆرێك ئەم ڕەخنەیە بگیرێت کە دڵی بەرامبەرەکەت ئازارێکی زۆری پێ نەگاتو ببێتە هۆی بنیاتنانیو هاوکات ببێتە چرایەکی ڕۆشن بۆی تا لە ڕێیەوە ئەو کەمو کورتییانەی کە هەیەتی بەلام درکی پێناکات، پێی بزانێتو شۆڕشێکی خودسازی لە خۆیدا بەرپا بکات.

کەوابوو فەرموون ئێوەو ئەو چوار ڕێگایەو شێوازە کە دامناوە بۆ ڕەخنەگرتنێکی سەرکەوتووانە، بە ناوی «چوارگۆشەی مرۆڤ بنیاتنەر»:-

١-یەکەم شێواز: وتراوە، لەسەر شێوازی دروستبوونی «سەندیوچ» ڕەخنە بگرن:

ئەم شێوازە بریتییە: لەو ڕێگا سەرکەتووەی ڕەخنەگرتن کە هەم دەبێتە هۆی پێزانینی کەسی ڕەخنە لێگیراو بە کەمو کورتییەکانیو هاوکات هاندانی لەسەر کارە چاکەکانی. بە واتایەکی تر، ئەگەر کەسێك بە ژیرانە ئەم ڕێگایە بە کار بباتو ڕەخنەی پێ بگرێت، بە تیرێك دوو نیشانە دەشکێنێت، چۆن؟

خۆ ئەگەر ساتێك لە شێوەی سەندویچێکی ئامادەکراو بۆ خواردن ڕابمێنین، دەبینین کە سەرەتا لە پارچە سەمونێك پێکهاتووەو پاشان چەند جۆر خواردنێكو پاشان پارچەیەکی تر لە سەمون، ئەم جۆرە ڕەخنەیە دەڵێت: سەرەتا باسی ئاکارێکی چاکی کەسی ڕەخنە لێگیراو بکە، پاشان بە نەرمی کەموکورتییەکەی پێ بڵێو پاشان بۆ ئەوەی ئەگەر لە کاتی ڕەخنەکەدا توشی شکانێك بوو بێت، لە تێڕوانینی خۆی بۆ خۆی دیسانەوە کارێکی چاکی خۆی بە یادبخەوە، تا هەم ببێتە ڕەخنەیەك کە هەم کەموکورتییەکانی پێ نیشان بدەیتو هەم هانی ئاکارە جوانەکانی بدەیت.

دیارە سەردەمی پەیامبەر جیاواز لەم سەردەمە، هاوەڵان خاوەنی باوەڕێکی پتەو بوونو ئەگەر کەسێکیش لە هاوەڵان شەونوێژی ئەنجام نەدایە ئیدی گەلێك سەیر دەبوو، یەکێك لە هاوەڵان ئەم سوننەتە مەزنەی ئەنجام نەدەدا، خۆ وەك مانگی چواردە ئاشکرایە پەیامبەریش دانایە لە هونەری ڕەخنەگرتندا، پێی دەفەرموێت: عەبدوڵلا پیاوێکی چاکە بریا بە «شەو» شەونوێژی دەکرد. (رواه البخاري: ١١٢٢).

چی دەبێت لە جیاتی ئەوەی بڵێیت: تۆ کەسێکی تەممەڵێتو کاری زۆرت پێناکرێت. بڵێیت: ماشەڵلا کاتێك بە تاقەتەوە کاردەکەیت هێندەی دوو مرۆڤ کار دەکەیت، بەلام وا هەست دەکەم کەمێك سستن لە کارکردندا، لە کاتێکدا دەتوانیت زۆر لەمە چاکترو باشتر کارەکانت بکەیت، بەلام بڕوا بکەن کاتێك سەیرتان دەکەم هێزی دوو کرێکار بەڵکو زیاتریشتان تێدا دەبینم».

ئەم دەستەواژەیە بە وەسف دەستی پێکردو پاشان ڕەخنەی ئاوێتە بوو، پاشان بە وەسفێکی بزوێنەر کۆتایی هات.

ئایا ناتوانیت وەها ڕەخنەیەك بگریتو ببیتە هاندەری دروستبوونی کەسایەتی مرۆڤێك؟! دەی مژدەشت لێبێت ئەگەر مرۆڤێك بە هۆی پێداگریی کردنی تۆوە کارێکی چاکە فێر بوو، بە هۆی تۆوەوە لە هەڵدێر گەڕایەوە، هەتا ڕۆژی دوایی بۆت دەبێتە خێرێکی نەبڕاوە.

درەخشان بەهادین

پارووی‌ەك بۆ گیان،
پارووی‌ەك بۆ ژیان

ئێوە کاتێك کە برسی دەبن چی دەکەن؟ ئاساییە کە سۆراغی خواردنێك دەکەنو خۆتان تێردەکەن، کاتێك کە تینوون چی دەکەن؟ ئاشکرایە لە هۆیەك بۆ نەهێشتنی تینوویەتییەکەتان دەگەڕێن، کاتێك کە زۆر برسین، بۆتان گرنگ نییە کە نانو ئاو بخۆن، یان پیتزا، یاخود خواردنێکی بە دڵی خۆتان. گرنگ ئەوەیە لە خێراترین کاتدا لە برسییەتی ڕزگارتان بێت، کاری بنەڕەتیش هەر نەهێشتنی خودی ئەو برسێتییەیە، چۆنییەتی خواردنو تەنانەت پاكوخاوێن بوون، یان نەبوونی دەبێتە ئەولەویەتی دواتر..

کەسێك کە برسێتی تەنگی پێ هەڵچنی بێت لە هەر دەستێك، هەر پارووی‌ەك کە هەبێت وەریدەگرێت، دەی کەوابوو هەر بەو جۆرەی کە لەشی ئێمە، پێویستی بە خۆراکە، ڕۆحیشمان پێویستی بە خۆراکەو هەر ئەو ئەگەرەش لە ئارادایە کە دووچاری برسێتیو لاوازی بێت.

هەر یەك لە ئێمە ئەندامی خێزانێکین، لەوانەشە خاوەن منداڵیش بین ئێمە نابێت تەنانەت بۆ ساتێکیش لە بیرمان بچێت کە ڕۆحی منداڵەکانمان لەوانەیە دووچاری لاوازیو بێ خۆراکی بێتو لە وەها بارودۆخێکدا، ئەوان چی دەکەن؟ بە تەواوی هەر ئەو کارەی کە کاتێك برسێتی، کەسێك دەخاتە ژێر فشارەوە ئەنجام دەدەن، کە کاری یەکەمین بۆی نەهێشتنی برسێتیەکەیەتی، ئەوەی کە لە هەر دەستێك، هەر پارووی‌ەك کە هەبێت وەری دەگرێت، تا برسیەتییەکەی نەهێڵێت، لەبەرئەوە ئەگەر ئێمە برسێتی ڕۆحو دەروونی منداڵەکانی خۆمان تێر نەکەین، ئەوا ئەوان لە هەر دەستێك کە بێت، هەر پارووی‌ەك وەردەگرن تا گرفتەکەیان بەلاوە بنرێت، خۆراکی ڕۆحو گیانی ئەوان، میهرەبانیو موحیبەتو سەرنج پێدانو ئاگاداریو پشتیوانی کردنیانە، کەواتە با ئیزن نەدەین کە ڕۆحو دەروونیان دووچاری بەدخۆراکیو لاوازی ببێت، چونکە سەرەنجامەکەی ترسناکەو ئەوان بەرەو لای دیکە ئاڕاستە دەکات، بە کورتیو لە یەك ڕستەدا، با ئاگاداری هەمیشەیی خۆراکو پێویستییەکانی ڕۆحی ئازیزەکانمان بین.

باران!

باران کەشێکی عاریفانەیە، عاشقانەیە، ئەویندارانەیە، ئەوان عاشقی بارانن! ئەوان وەرزی بارانیان خۆشدەوێ! ئەوان کە بێدارانی هەمیشەن، شـەوانی درێژی باراناوی زستانو خەڵوەتکردنو دانیشتن لەگەڵ خۆیانو گۆڕینەوەی ڕازو نیاز لەگەڵ پەروەرێنی جیهانیان لایان لە هەموو شـت چێژ بەخشترە!

چەندە لەزەت بەخشە! بۆنی باران، دەنگی باران، دیمەنی باران، کاتێک دادەبارێتەسـەر خاکێکی تینوو! کاتێک ئەدا لە گەڵا زەردو وشکبووەکانی پاییـز! کاتێک دەبێتـە مەرهەمی دڵی بیمارێك! کاتێـك چاوێکی پڕ لە ئەشك دەشواتەوەو فرمێسکەکانی تێکەڵی دڵۆپەکانی دەکات!

گـەر نیازتـە چێژ لـە بـاران ببەیت، بڕۆ لـە ژێریدا بووەسـتەو دەستەکانت بەرزکەرەوەو سەیری ئاسمان بکە! بڕۆ لە ژێر باران نزا بکە، لە ژێر باران نوێژێك بخوێنە، بزانە چ هەسـت گەلێکی خۆش سەراپای گیانت دادەپۆشـێت! هەناسـەدانیش لە ژێر باران هەسـتی خۆشـیمان پێدەبەخشێت!

باران نەبێت سروشـت جوانی خۆی لەدەسـت دەدات! زەوی وشـك دەبێت، گوڵەکان سـیس دەبن، خەونی ئەو گوڵاو گژوگیایانەی بە نیازی چرۆکـردن بـوون دەچێتە ژێر گڵ، جۆگەو ڕووبـارەکان هەر بە بەتاڵی دەمێننـەوە، باران نەبێت ئاژەڵان لە تینوویەتیدا دەمرن، دەشـتو دۆڵ هـەر بـە زەردی دەمێنێتـەوە، سـەرەڕای هەموو ئەمانە قـاتو قڕیو هەژاریو نەبوونی هەڕەشە لە مرۆڤەکان دەکات!

چەنـد دڵخۆشـە ئەو جوتیارەی کـە یەکەم باران ئـەدا لە زەوییە کێڵدراوەکـەی! خۆشـحاڵتر ئەو کاتەیە کە دەبیسـتێتو دەبینێت زەوی پەلەی داوە! ئینجا هەست دەکات ماندووبوونی بەفیڕۆ نەچووە، دەزانێت کە خەسـارەتمەند نییە، بۆیە دەسـت هەڵدەبڕێت بۆ ئاسمانو سوپاسی ئافرێنەری باران دەکات!

ئـای...! چەندە خۆشـی پێدەبەخشـین ئەو سـاتانەی، کاتێك باران دەرەنگـی دەکـرد، بووکەڵەیەکمان دروسـتدەکردو بەدارێکـەوە هەڵمان دەواسـیو پاشـان بە کۆڵانـان دەگەڕایـنو بەیەکەوە هاوارمـان دەکرد: "هەیارانو مەیاران یا خوا داکاتە باران بۆ فەقیرو هەژاران....، بووکە بە بارانێ ئاوی بن دەغڵانێ سـەعات جارانێ لە دێرین زەمانێ... " جا هەر ماڵێك جامێك ئاوی بە بووکەڵەکە دادەکرد! ئەم کارە بۆ داواکردنی باران بوو، بۆ ئەوەبوو کە دەمانویست ژوان لەگەڵ باران ببەستین!

ئێستاش کە خەریکی نووسینی ئەم بابەتەم، باران نم نم دێتەخوار، میهرەبانانە دادەبارێتە سەر تەواوی دروستکراوەکان، ئارامیان دەکاتەوە، منیش لەبەردەم سـۆپا، ئاراموو پێنووس بە دەسـت، لەسەر تێنووسەکەم وشەی باران دەنەخشێنمو وەکو جوتیارێك کە زەردەخەنەی شادی تێکەڵ بە فرمێسك بووە لە دڵەوە سوپاسی ئافرێنەری باران دەکەم!

قوتابی ئامادەیی بووم، زسـتانێکی سـارد بـوو، ڕۆژێکیان لە ڕێگای گەڕانـەوەم بۆ ماڵ، کە پیـادە بووم، بارانێکی توند دایکرد، بارانێك کە بە خوڕ دەهاتە خوارەوە!

دەمـدی خەڵکانێـك لەبەر باران هەڵدەهاتنو خۆیان حەشـار دەدا! خەڵکانێکی تریش چەترەکانیان دەکردە پەرژین، تا تەڕ نەبم، وەلێ من باوەشم بۆ باران ئاوەڵاکرد، لەبەر باراندا ڕێمکرد، بارانێك کە بە هۆیەوە نەمدەتوانی چاوەکانم بەباشی هەڵێنم، دەستەکانم لەسەرمادا تەزیبوون، ناوە ناوەش سەرم هەڵدەبڕیو سەیری ئاسمانم دەکرد!

مەسـت بوو بووم لە ژێر باراندا، بۆیە حەزم نەدەکرد ڕێگا بە کۆتا بگا، نەمدەویست زوو بگەمەوە ماڵ، لەبەر ئەوە ئاڕاستەی ڕێگاکەم گۆڕی، ئەو ڕۆژە گشت گیانم تەڕبوو، لە سەرمەوە تا قاچەکانم، بەدرێژایی ڕێگە بارانم دەدواندو تاو ناتاوێکیش لەژێر باراندا لەگەڵ خۆم قسـەم دەکرد! ئای چەندە خۆشـبوو! ئەمە یادگارییەکی خۆشـی منو بارانە! ئێستاش بەهەمان هەستی ئەو کات دەنووسم!

ئەمێستاش تاسەی وەها بارانێکم کە لە ژێریدا ناخم سپی بکەمەوە، حەزدەکەم لە بەردەم باران بووەسـتم، هێندە بووەسـتم کە نەك تەنها جەسـتەم، بەڵکو ناخو دڵو دەروونم تەڕکاو بشواتەوە، هەمیشە شەیدای باران بووم، بارانم خۆشـدەوێت، چوون بـاران دەوڵەمەندی پێیە، ڕۆزی پێیە، ئاشتەوایی پێیە، ئارامیو میهری پێیە، بەخشندەیی پێیە، ئاوەدانی پێیە...

بـاران جوانە! باران ژیانـەو ژیانەوەیە، باران پاکـەو پاککەرەوەیە، باران لەیەك کاتدا هەم فرمێسك، هەم زەردەخەنەیە!

بـاران لە بەرزایـی دێتە خوارەوە نزم دەبێتـەوە تا خزمەت بکات، هێنـدە نزم دەبێتەوە کە هیچ کام لە ئێمە ئامادەنین نیو هێندەش نزم بینەوە بۆ خزمەتی ئەوانی تر!

ن: ئارام نەبی مەحموود

ڕێگا دروستەکانی فەرمانکردن بە منداڵ

و: ڕێڤان عەلی

یەکێك لە گرفتە باوەکانی ناو خێزان شێوازی فەرمانکردنە بە منداڵ، فەرمانکردن دەبێت بە شێوەیەك بێت کە منداڵ بە باشی تێبگاتو جێبەجێیان بکات. ئەو فەرمانانەی جێبەجێ ناکرێن بە هۆی یەکێك لەم تایبەتیانەی خوارەوەیە:

١- فەرمانە زنجیرەییەکان: ئەو فەرمانانەن کە بەدوای یەکدا بە منداڵ دەوترێنو منداڵ توانای یادهێنانەوەی هەموو ئەوانەی نییە، هەر ئەو هۆکارەشە وادەکات هەندێك لەوانە فەرامۆش بکاتو ئەنجامیان نەدات، وەك: جلەکانت لەبەربکە، ددانت بشۆ، قژت دابێنەو پاشان وەرە نانەکەت بخۆ. باشترە ئەم فەرمانانە هەریەکەیان بە تەنها لە منداڵ داوابکرێت ئەنجامیان بدات.

٢- فەرمانە ناڕوونەکان: ئەو فەرمانانەن بۆ منداڵ ڕوونو ئاشکرا نینو بە باشی ناتوانێت لە مەبەستی قسەکەر تێبگات. بۆ نموونە کاتێك چاوەڕوان دەکەین منداڵەکان بەبێ کێشەو هەراو تورەیی پێکەوە یاری بکەنو شەڕ نەکەن، بەڵام تەنها پێیان بڵێین: (منداڵی باش بن) منداڵ ڕەنگە نەزانێت چیت لێی دەوێتو دەبێت چ کارێك بکات کە لە دیدی دایكو باوکییەوە منداڵێکی باش دەبێت؟ ئەم فەرمانانە ناڕوونن، کەوایە باشترە بەشێوەیەکی دیارو تایبەت پێیان بڵێین: (بە کەلوپەلی یارییەکانتان بە ئارامی یاری بکەن).

٣- فەرمانە پرسیاراویەکان: لەم جۆرە فەرمان کردنەدا پرس بە منداڵ دەکرێت کە ئایا دەیەوێت ئەم کارە ئەنجام بدات؟ بۆ نموونە: (ئایا دەتەوێت ژوورەکەت پاك بکەیتەوە؟) ڕەنگە منداڵێکی لاسار بە ئاسانی بڵێت: (نا نامەوێت). لەم جۆرە فەرمان کردنەدا مافی هەڵبژاردن بە منداڵ دەدەین، کەوایە دوور لە چاوەڕوانی نییە ئەنجامیان نەدات.

٤- ئەو فەرمانانەی هۆکارو بەڵگە دەهێنرێتەوە بۆ ئەنجامدانیان: وەك (زووبە ژوورەکەت ڕێکوپێك بکە، چونکە ئەمشەو میوانمان دێتو لەوەیماڵەکە نا ڕێكو پێکبێت نیگەرانو تورە دەبم)، لەم نمونەیەدا ڕەنگە منداڵ فەرمانە سەرەکییەکە لە بیر بکات، کەوایە باشترە فەرمان کردنەکە بەم شێوەیە بێت: (ئەمشەو میوانمان دەبێتو نیگەرانو تووڕە دەبم بەوەی ماڵەکە ناڕێكو پێکبێت کەوایە، بێزەحمەت هەرچی زووە کەرەستەکانت کۆبکەرەوە)، یانی سەرەتا ڕوونکردنەوە، پاشان ئەو فەرمانەی مەبەستتە پێی بڵێ.

*** شێوازی پێشکەشکردنی فەرمانکردنێکی کاریگەر:**

- نزیکی منداڵەکەت بەرەوەو تا ئاستی چاوی خۆت بنوشتێنەرەوە، بە چاوەکانتان پەیوەندییەك دروست بکەن. ماوەی نێوانتان لە کاتی فەرمان کردنەکەدا بە ئەندازەی ماوەی دەستێکی کراوە بێت، (یانی بە مەودای شان تا نوکی پەنجەتان) بەشێوەیەکی ڕێكو پێكو دیار پێی بڵێ: کە چ کارێك ئەنجام بدات.

*** خاڵە گرنگەکان لە کاتی فەرمانکردندا:**

هەرچەندە ژمارەی فەرمانەکان کەمتر بێت، کاریگەرترەو منداڵ باشتر تێدەگاتو خێراتر ئەنجامیان دەدات، فەرمانێك کە بە منداڵ دەکرێت دەبێت دیارو ڕوون بێت. زیاتر بەشێوەیەکی ئەرێنی بێت. بۆ نموونە لەبری وتنی (بە دەنگی بەرز قسەمەکە)، بڵێ (بە ئارامی قسە بکە)، بە دەنگێکی گونجاو لەگەڵ منداڵ قسەبکەو پێی بڵێ کە دەبێت چ کارێك ئەنجام بدات، بەڵام نابێت لە وتەکانتاندا تورەیی بوونی هەبێت. بەجێبەجێکردنی فەرمان، پاداشت بدە. فەرمانەکان دەبێت لەگەڵ تەمەنو تێگەیشتنو توانای منداڵدا بگونجێت، هەوڵ بدە فەرمانەکان هەڕەشەی لەگەڵ نەبێتو بە ئاوازێکی خۆش بوترێن.

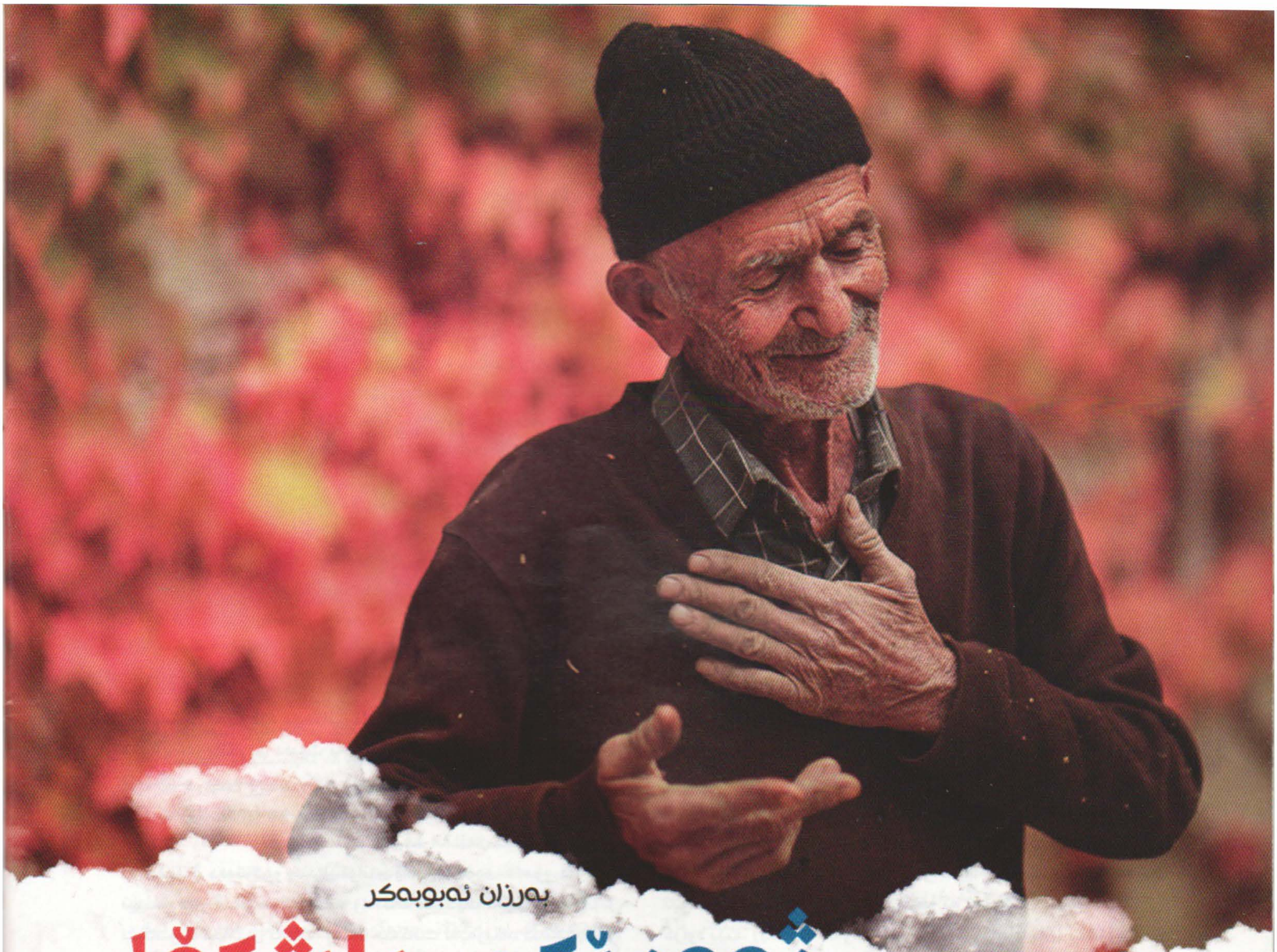
*** ئامۆژگاری:**

ئەگەر منداڵ لە هەلو مەرجێکدایە ناتوانێت فەرمانەکان ئەنجام بدات، باشترە داوای لێ نەکرێت ئەو کارە ئەنجام بدات. بۆ نموونە منداڵ لە کاتی بینینی ئەو فیلم کارتۆنەدایە کە حەزی لێیەتی، بەڵام پێی دەڵێین: (هەستە کتێبەکانت ڕێك بکە).

خراپی کاتی فەرمان کردنەکە هۆکار دەبێت بۆ لاساری منداڵو ئەگەری هەیە منداڵەکەت لە مەبەستەکەت نەگەیشتبێت، کەوایە لە کاتێکی گونجاوتردا ئەو فەرمانە دووبارە بکەرەوە.

دڵنیابن بە چاودێریو مەشقکردن لەسەر ئەو لایەنانەی سەرەوە منداڵەکانتان باشتر فەرمانەکانتان جێبەجێ دەکەن.

سەرچاوە: ڕوزنامەی ایران/ ژمارە: ٥٣٦٦



بەرزان ئەبوبەکر

ژوورێکی پاشکۆ!

ژیانی هاوسەری پێکهێناو بووە خاوەنی خێزانو منداڵ، باوکی تەمەنی چووەسەرو ڕۆژ لە دوای ڕۆژ زیاتر پیری کاریگەری لەسەر جێدەهێشت، سەرەتا باوکی لەگەڵ خۆیاندا ژیانی دەگوزەراندو زۆر ڕێزی لێدەگرت، هەروەکو دەزانن مرۆڤ کە بەساڵاچوو تێڕوانینی زۆر دەگۆڕێتو دڵی ناسك دەبێت، زیاتر پێویستی بە ڕاگرتنی هەستو نەستی هەیە، زۆرجار شتێکی زۆر ئاسایی ڕوودەدات، بەڵام گەورەکان بە جۆرێکی دیکە لێکدانەوەی بۆ دەکەن، کوڕەکەی لەگەڵ خێزانەکەیدا بەڵێنیان دابوو کە ئارامگرو خۆڕاگربنو ڕێز لە بابە بگرنو خزمەتی بکەن..

بەڵام دواجار خێزانەکەی ئارامی لێبڕاو بە هاوسەرەکەی گوت: دەبینیت باوکت چۆن بێزارمان دەکات؟!!

هاوسەرەکەی ئامۆژگاریکردو گوتی: ئارام بگرەو بەردەوام بە لە خزمەتکردنی.. بەڵام ئارامگرتنی خێزانەکەی زۆری نەخایاند، گەیشتە قۆناغی کۆتاییو ڕاشکاوانە بە هاوسەرەکەی گوت: یامن، یاخود باوکت؟!

هاوسەرەکەی، ڕازیبوو بەوەی لە حەوشەی خانووەکەیاندا ژوورێکی بۆ دروست بکاتو کەلوپەلو پێداویستییەکانی بۆ ببات بۆ ئەو ژوورەو دوور لە خێزانەکەی ژیان بگوزەرێنێت..

واتە بۆ ڕەزامەندی خێزانەکەی ئامادەبوو باوکی جیابکاتەوەو بە تەنهاو لە چوارچێوەی چوار دیواردا ژیان بگوزەرێنێت.. دوای تەواوبوونی ژوورەکەی بە باوکی گوت: بابە گیان بۆئەوەی منداڵەکان بێزارت نەکەنو ئاسودە بیت، لەمەودوا لەو ژوورە نوێیەدا دابنیشە، ژوورێکی جوانو خۆشو پاكو خاوێنەو خێزانەکەشم هەموو ژەمێك خواردنت بۆ دەهێنێتو جلوبەرگەکانت بۆ دەشۆرێتو پێداویستییەکانت جێبەجێ دەکات..

باوکی کەسێکی ژیرو بە ئەزموون بوو، دەستبەجێ لە مەبەستو ناوەرۆکی قسەکانی کوڕەکەی تێگەیشت، لەبەرئەوە ڕەزامەندی نیشانداو چووە ژوورە نوێیەکەوە.

ئیدی هێدی هێدی تێڕوانینەکان گۆڕانو وەکو میوان لە بۆ باپیرەیان دەڕوانی.. ڕۆژ لە دوای ڕۆژ کەمتر گرنگیان پێدەدا.. تا گەیشتە ئەو ئاستەی کە تەنها لە کاتی ژەمەکاندا خواردنیان بۆ دەبرد، ئەویش لە قاپێکدا کە نە دەگۆڕاو نە دەشۆرا، بەیانی، نیوەڕۆ، ئێوارە، لە هەمان قاپدا نانیان بۆ دەبرد..

خێزانەکەی بەوە خۆشحاڵ بوو، چونکە قاپەکە نەدەشکا، بەلای ئەوەوە پێویستی بە پاکردنەوەش نەبوو، ئیدی قاپ

پـــڕ لە میکرۆب، پیس.. کۆن.. بە دیتنی مرۆڤ دڵی پڕدەبوو، نانی پێ نەدەخورا..

ڕۆژەکان تێپەڕین، کەس نەبوو پارچە جلێکی بۆ بشۆرێت، جلێکـــی لەبەردەکرد دوو هەفتـــە لەبەریدا دەبوو، ناچار ئەو جلەی دادەناو دەســـتێك جلی دیکەی لەبـــەر دەکرد، ئەویش دوو هەفتـــە لەبەریـــدا دەبوو، پیسو چڵکـــن دەبوو، ئەویش نەدەشـــۆرا، ناچار ئەو جلەشی دادەناو جلە چڵکنەکانی جاری پێشـــووی لەبەردەکردەوە، خۆ کەســـێك نەبوو ژوورەکەی بۆ پاك بکاتەوە، کەس لە هیچ شتێکدا یارمەتی نەدەدا..

کوڕەکەی گرنگی پێ نەدەدا، بووکەکەشی زۆر دڵخۆشبوو، کە بەو شێوەیە خەزووری فەرامۆش کراوە..

تا ئەو ساتەی خودای گەورە ئەمانەتەکەی لێوەرگرتەوەو بۆدواجار ماڵاوایی لە ژیان کردو ڕزگاری بوو لە دەردەسەریو ناڕەحەتییەکانی ژیانی.

ئەو ڕۆژەی باوکی کۆچی دوایی کرد، کوڕەکەی بە هاوکاری خزمو کەسوکاری ڕێوڕەســـمی بەخاکســـپاردنو مەراســـیمی پرسەی بۆ گێڕا..

دوای تەواوبوونی پرســـەکەی، کوڕەکەی ویستی بڕوات بۆ ژوورەکەی باوکیو پاکی بکاتەوە.. خۆیو شـــۆفێرەکەیو کوڕە بچووکەکەی ڕۆیشـــتن بۆ پاککردنەوەی ژوورەکەی باوکی، لە کاتی پاککردنەوەدا کوڕە بچووکەکەی چاوی کەوت بەو قاپەی کە باپیـــرەی خواردنی تێدا دەخوارد، بـــە خێرایی قاپەکەی هەڵگرتـــەوەو لە بن باڵیـــدا داینا، چونکە ویســـتی ئەو قاپە بپارێزێتو لە شوێنێکی باش هەڵیگرێت..

باوکی وتی: کوڕم ئەو قاپە فڕێ بدە، کۆنو پیسە بۆچیتە؟ فڕێی دەرە نێو زبڵدانەکەوە..

دەزانن کوڕە بچووکەکەی چی گوت؟

گوتـــی: نا بابە، پارێزگاری لەم قاپە دەکەم، بۆئەوەی ئەو کاتـــەی تۆش پیر بوویت، من لەم قاپەدا خواردنت بۆ بهێنم، هەروەکو چۆن تۆ خواردنت لەم قاپەدا دەبرد بۆ باپیرەم!!

پـــاکو بێگـــەردی بـــۆ ئەو خودایـــەی کە هەموو شـــتێك دەهێنێتە گۆ..

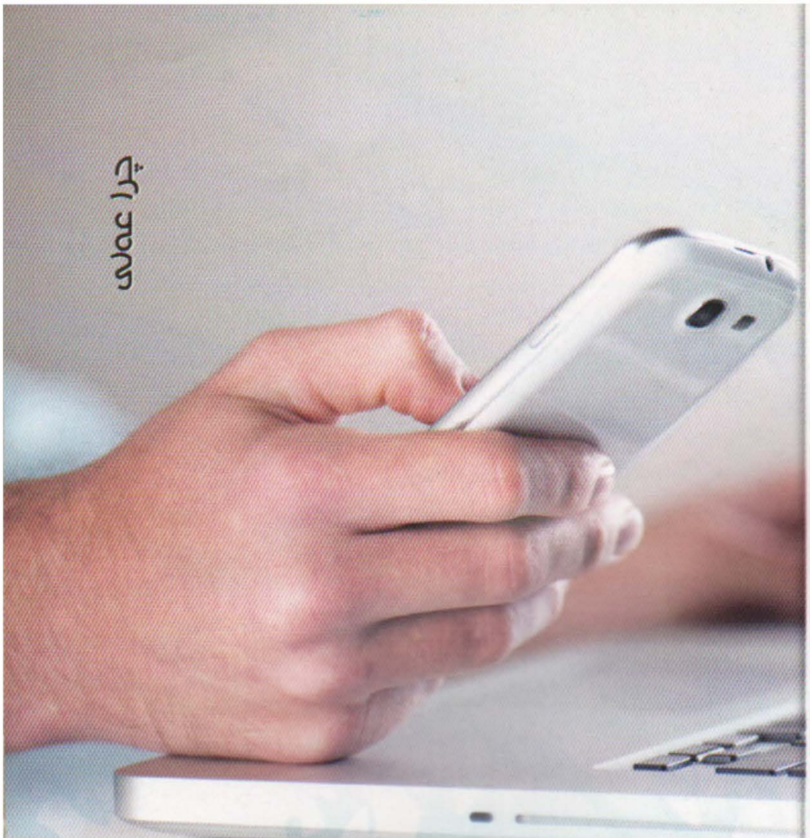
باوکـــی بـــە بیســـتنی ئەو قســـەیە چاوەکانی هـــۆن هۆن ئەســـرینیان هەڵوەراند، کاتێك سەیری جلە کۆنو چڵکنەکانی باوکـــی ڕەحمەتی کـــرد، بۆنی باوکی لێوە دەهـــات، ئەو کات پەشـــیمان بـــووەوەو دەســـتیکردە گریـــان، ئـــەو کات زانی چ کارەساتێکی بۆ دنیاو دواڕۆژی خۆی تۆمارکردووە..

بەڵام تازە پەشیمان بوونەوە چ سوودێکی هەیە؟؟!!

بابە ماڵئاوایی کردو دنیای جێهێشت..

ئەوە ساتەکانی پەشیمانییە.. پەشیمانی بۆ ئەو سوودێکی نەبوو، بەڵام بۆ ئەو کەســـانەی کە ئێســـتا دایکو باوکیان لە ژیاندان هێشتا پەشـــیمانی سوودی زۆرە، دەتوانن پەڕاوەکانی ژیانتان بە جوانترین کردار بنەخشێنن..

بەتایبـــەت چاکەکردن لەگەڵ دایـــکو باوکتان، چۆن بێت لەگەڵیاندا، ئاوا دەبن لەگەڵتدا!!



چرا عەلی

کورتە نامە

* خراپەکانـــی خۆت بـــە گەورەو چاکەکانـــت بە بچوك ببینە.

* ئارەزووی شادبوونت لەناو دەستمدا دەنوسم، بۆئەوەی لە کاتی پاڕانەوەدا یەکەمین داوام بێت لە خودای گەورە.

* جوانتریـــن ســـاتەکان کەســـێك پێت دەبەخشـــێت، کە بتوانێت خەمگینترین ساتەکانت لێوەربگرێت.

* مەرجی دڵ بەخشین دڵ وەرگرتنە، ئەگەرنا یەکێك بێ دڵ دەبێو یەکێك دەبێتە خاوەنی دوو دڵ.

* هەندێـــك کات فرمێســـك لە زەردەخەنـــە بەنرخترە، چونکـــە زەردەخەنـــە دەتوانی پێشکەشـــی هەموو کەســـێکی بکەیت، بەڵام فرمێســـك تەنها بۆ کەسێك هەڵدەوەرێنیت، کە ناتەوێت لە دەستی بدەیت.

* حەز دەکەم بۆ هەمیشە هاوڕێی تۆ بم، تۆ گوڵ بیتو من گەڵای گوڵی تۆ بم.

* هەموو شەوێك بڕۆرە لای پەنجەرەکەوە، تا ئەستێرەکان ببینینو ئیرەیی بەرن کە مانگیان لە لای منە.

* ژمـــارە حســـابی دڵـــم دەنێرم بۆت، تـــا هەرچی خەمو ئازارت هەیە، بیخەیتە حسابەکەمەوە.

* خۆشویســـتن مانـــای پێکـــەوە تەڕبوون نییـــە لە ژێر باراندا، بەڵکو مانای ئەوەیە کەسێك بۆ کەسێکی دیکە ببێتە چەتر، بێئەوەی بزانێت بۆچی تەڕنەبووە.

* ئەو کەسەی نهێنی خۆی دەشارێتەوە، کلیلی سەرکەوتن لە دەستی خۆیدایە.

سروەی ئەوین

شنەت هەورێکی هێناوە
چاوی کردووم بەسەرچاوە
یادی بسکی تۆ دەکەمو
خەیاڵ، یەکسەر هەمووی خاوە!

-ناسری حیسامی-

گەرمیانی
garmeyani@yahoo.com

کرێوەی بەفرو تاریکی شەوێکی درەنگی زستان، کپو بێدەنگییەکی سەیریان بە کەون دەبەخشی، لە سەرمان لە دەوری ئاگرەکە گرمۆڵە بوو بووم، لە ناکاوڕا لە نێو خەرمانێك کتێبو پەڕەی پرشو بڵاودا قولاپی خەیاڵم لەم شیعرە گیربوو.

هەمـــوو شـــەوێ
پەنجەرەکەم لەسەر پشتە
ئەڵێم بەڵکو
چرپەیەکی تۆی لێوە بێ!
شەماڵێ خۆیکا بە ژووراو
بۆنی عەتری تۆی پێوەبێ!

فەرەیدون بەرزنجی

تەزوویەك لە ناخەوە هەژاندمی!

هەستم بە غوربەتی ڕۆحو تەنیاییەکی تاڵ کرد!

بە ئاسپایی هەڵسامو بێ ویستی خۆم پەردەی پەنجەرەکەم لابرد، بەفر خەریکبوو تارایەکی سپی دەکردە بەر بوکی بوونەوەر، خەزان بێ وچان پرچی دارەکانی دەرنی، دارتووەکەی ئەوبەری ماڵی ئێمە هێندەی گەڵا پێوە نەمابوو، چۆلەکەیەك بۆ شەوێك لە ژێریدا ئۆقرە بگرێ، گەڵاڕێزان ئیدی نەیدەهێشت باڵندەکان لە ژێر چەتری گەڵادا ژووان ببەستن! دەنگی بەفرەکە، وەکو چرپەی ڕۆح هێمن بوو!

پەردەکەم دادایەوەو گەڕامەوە نێو باوەشی گەرمی وشەکانت، خۆ ئەگەر گەرمی وشەکانی تۆ نەبا من بەم سەرمایە ڕەق هەڵدەهاتم! هەڵمی هەناسەت ڕۆحم گەرم دەکاتەوە! عەبیری ئەوینی پاکت وەك پروشەی شەونمێکی شەرمن گوڵزاری تەمەن گوڵاو پرژێن دەکاتو سوکنایی دەبەخشێ بە دڵ!

خۆ بە ئیختیاری خۆت نییە! بە دەستوری دڵ ناتوانێ ئیمپراتۆری دڵت فەرامۆشکەی!

چونکە ناتوانی بێ ئەو چرکەیەك بژی!

دڵێك بۆنی ئەو سروەی ئەوینەی کردبێو بە شازادەی مەملەکەتی ئەوین ئاشنابووبێت، ساتێك دووریی دەیکاتە قەفەس!

مەجنون دەڵێت:

چاوانم لە یەك دەنێم هەرچەندە خەوم نایە
خۆزگە بە خەیاڵیشبا ڕووخساری تۆم بدیایە

مەولانای ڕۆمیش دەڵێت:

این صدر من فراق مزقا   کی ابث الوجد فیه حرفا

ڕۆمی ڕاست دەکا دەردی دڵو شەکوای دوریو فیراق لای کەسێك دەکرێت، کە سینەی بە خەنجەری دووری پارە پارە کرابێو گڕی غوربەت هەناوی داخ کردبێ!

دەردی دڵ بۆ کێ بەیان کەم؟ دڵ کە ناڵاوێتەوە
ئەو گڕووی گرتوویە چیبکەم؟ بێ تۆ ژێر نابێتەوە

-هێدی-

ئەو دڵە سەبوری بە هیچ نایەت، جگە لە دیداری ڕۆح، دووری لە نەسیمی ڕۆح گڕی ئاگرێکی بێ ئامانە! دڵ ناتوانێ ئۆقرە بگرێ، لە سەحرای وەحشەتدا بەرەو دیداری ئەبەدی هەنگاو دەنێ، چونکە دەزانێ بێ سروەی ئەوین، ژیانی مەحاڵە!

دڵم شەیدایە وێڵی دەشتو دەرما
بە بای عیشقت نە باڵم با، نە پەڕما
بە من ئێژی سەبوریت بێ سەبووری
سەبوری کردی ئەم هەرگە بەسەرما

-با با تاهیری عوریان-

دووری لە ئەمینداری خەزێنەی دڵو سەرچاوەی ڕۆحو سۆمای دیدە، نەهاتییەکی بێ سنورو دەردێکی بێ دەرمانە:

ئەو نەهاتن دەردە، داغی ئەو نەهاتن: دەردە ها
کەس بە دەردی من نەچێ، وەك من نەبێ تووشی نەهات

-مەحوی-

لای جەمعی عاشقان دووریو چاوەڕوانیو تاسەی دیدار نەهاتیو دەردێکە کە دڵو هەناو لە نێو ئاگردانی شەوقو ئینتزاردا هەڵدەقرچێنێ!

ئەویندار ناتوانێ جگە لە وێنەی یارو ساتە وەختی دیدار لە نێو ساباتی ئەندێشەو خەیاڵیدا بیر لە هیچی دی بکاتەوە!

ئەو خەیاڵەش میوانێکی گەورەیەو جێگای سوکنایی دڵە!

لە گوێما دەنگی دەققولبابی دڵ دێ
خەیاڵی یارەکەم میوانە ئیمشەو

-سالم-

خۆ ئەگەر بە لوتفی خۆی وەعدی ویساڵی پێ بدات، ئەوا وەکو ئێشکچی تا بەرەبەیان دەستەونەزەر ڕادەوەستێو پێڵوی چاو لێك نانێت:

هەر شەوێ وەعدی ویساڵت بێ هەتا ڕۆژ ناسرەوم
لەیلەتولقەدرە هەموو کەس حەز بە بێداری دەکا

-کوردی-

دیداری ئەوین، دیداری وێنەو ڕوخسار نییە، گوفتاری ئەویندارن وتەی زار نییە، بەڵکو ئەو کاتەی لەدورێ ڕا ئەسرینی چاویان لە دەریای ئەویندا تێکەڵ دەبنو لێوی تاسەیان هەڵدەقرچێنن، ئەو کات زمانی دڵ بە گوێی دڵدا دەچرپێنێ!

ئیتر قرچەی دڵو سوتانی ناخو هەنیسکی دیدەو ئاهی سەردو گڕی دەروونە!

ئەوە مونتەهای ئاواتی ڕۆحە، ئەوە گەیشتنە بە جەننەتولمەئوای دڵ، ئیتر دوور لە چاوی ڕەقیب لە ژێر ڕەشماڵی شەودا، ئەو کاتەی جگە لە ئەویندارن کەسی دی وەخەبەر نین، ئەوان لە ڤیستیڤاڵی نوردا وانەی شەمو پەروانە دەخوێنن!

کەسێ ڕێگای پێ بدرێ لەبەر دەرگای دیوەخانی ئەوین لەسەر ئەژنۆ وەکو غوڵام دانیشێ، شاگەشکە دەبێ لە خۆشیدا، تاجی شاهانی دەکرێتە سەرو دەوڵەتداری مەملەکەتی ئەوین دەکات!

ئازیزم: باڵندەکان بە پەروانەیان گوت: ئاخر داماو تۆ بۆچی ڕۆحی خۆت دەخەیتە خەتەرەوە؟

بۆچی باڵی خۆت هەڵدەقرچێنی، کە دەزانی لەگەڵ شەمدا ناگەیتە ویصاڵ؟

تۆ لە پێناوی مەحاڵدا ڕۆحی خۆت بە هەلاکەت دەبەی!

بەڵام پەروانە بەم وتەیە مەست بوو لە خۆشیدا گوتی: بەسە بۆ من کە هەمیشە شێتو شەیدای ئەوینداری خۆمەو بە دەوریدا دەسوڕێمەوە، چی لەمە گەورەترە بۆ من!!

خۆ دەڵێن پەروانەی دەوری ئەو شەمەی! با پێش ساتی ویساڵیش هەڵقرچێم!؟

دڵ دەڵێی شێوەی وەفاداری لە زوڵفت فێربووە
وا بە دڵسۆزی سەری هێناوەتە ژێر پاتەوە

-هێدی-

ڕاوەستان لە ڕیزی غوڵامانی تۆدا موبتەغای ڕۆحە! قبوڵ کردنی تۆ کە بتوانم نێوت بخەمە سەر زارو وێنەت بخەمە نێو کونجی دڵم، تەشریفێکی وەهایە، نەمدەوێرا بە خەویش بیری لێ بکەمەوە!

هەرچەند دەکەم ناتوانم هیچ بڵێم: جگە لە شەرمەندەیی چیدیم پێ ناکرێ، من هیچم نەدەزانی لە ژیان تا نەبومە قوتابی تۆ! هیچم نەدەبینی تا تۆ دەستت نەگرتم! نەمدەزانی بۆ شایی نێو پەنجەکانم کێ پڕی دەکاتەوە! نەك بۆشایی دڵم!

ئێستا تۆ هاتیو هەموو کەلێنەکانی دڵو دەستو ژیانو هەستو نەستی منت بە میسكو عەبیری بەهەشت پڕ کردەوە!

دەستت گرتم لە بیابانی حەسرەتەوە بۆ گوڵزاری هەمیشە بەهار، لە دەیجورەوە بۆ دەڤەری نور!

لە باوەشی میهری تۆدا زمانم پژا، چاوم بە دنیای ئەرخەوانی هەڵهێنا!

تۆ هەر مرۆڤێکی ئاسایی نەبووی بەس!

تۆ هەموو مرۆڤایەتیت لە خودی خۆتدا بەرجەستە کردبوو!

لقد فضلت ليلى على الناس مثلما على ألف شهر فضلت ليلة القدر

-مجنون ليلى-

محمد ئیقبال دەڵێت: پەروانە دەپاڕێتەوە... تەنها نیگایەکم پێ ببەخشە ئەی شەم، تەنها شەوێك سوتانم پێ ڕەوا ببینە، سبەی لە سەحەرا خۆڵەمێشەکەم فڕێدە!

گەیشتن بە تۆ ئەی شەمی من بێ سوتانو هەڵقرچان مەحاڵە، ئەویندار هەیە نەزانێ ڕێگای عیشق چەندە خەتەرناکە؟!

دەزانم بادیەی عیشقە خەتەرناك
کەچی هەرچووم، ئەگەر ماو ئەگەر چووم!

-مەحوی-

گڕی ئەوین نەبا عیشق بسمیل نەدەکرا لە هەموو ئەنجاسی شاوەتو ئارەزووی دوون پەرستی!

ئەویندار ڕۆح ناهاوێتە نێو ئاگردان بۆ گەشتن بە جەستە! ئەو عەودالی ڕاستەقینەیە بۆ سەرچاوەی نوری دڵو خەیاڵی ڕۆح!

چ گەشتێکی پیرۆز بوو، هەنگاونان بۆ بەردەرگای شکۆمەندی تۆ! بمبەخشە ناتوانم سەر هەڵبڕم تا ئێستا نەمتوانیوە تەماشات کەم، من گەدایەکی بەر دەرگانەکەی تۆم، چۆن بتوانم بۆ نوری ڕووخسارت بنوارم؟!

ئێستاش من باوەڕناکەم بە مریدی خۆتت قبوڵ کردووم، ئاخر من هەموو ئاواتم ئەوەبوو تەنها ناوت ببیستم، نەك ببمە غوڵامت! هەیهۆ، من لە کوێو تۆ لە کوێ ئەی شازادەی مەملەکەتی ئەوین!!

کەی بە سەیحەی من ئەگا جەزبەی مریدی خانەقا
شەیخی ئەو پیرو موسیننە من جوانێ پیرمە

-سالم-

من ئێستا سروەی ئەوینی تۆ زیندەگی دەبەخشێ بە ڕۆحم، عەبیری جوانیت گەردیلەکانی دڵم مەستەکات! گەرمایی بە دەزوولە خوێنینەکانم دەبەخشێ، من جگە لە تۆ ڕازێك بۆ بەردەوام بوون لە ژیاندا نازانم، لەو ڕۆژەوە بوخچەی هەموو خەونو خۆزگەکانم فڕێدایە مەملەکەتەکەی تۆ، گۆچانی سەفەری عومرم داناو، گەیشتمە ژووانی ڕۆح!

ئەگەر سروەی ئەوینی تۆ نەبا من هەناسەم نەدەدا!!

من ناتوانم بێمە کۆشكو تەلاری شکۆداری تۆ ئەی شازادەی مەملەکەتی ئەوین، بەڵام هەموو ئێوارەیەك لەگەڵ ڕۆحی مەحویدا بەم هەستەوە پێشوازی لە شەو دەکەم..

سەبا کوحلی غوباری ڕێی کەسێکی پێیە دێ "مەحوی"
بە بێ حیکمەت نییە دەفڕێ، لە ئێوارێوە گەر چاوم!

نامە نوریەکان

نامەی بیست و چوار

بەرماڵەکەت ڕاخە بۆ موناجاتی ئیلاهی، تەنها بۆ بچکۆلەیی بەرماڵەکەت مەڕوانە، ئەوە پەڕەیەکی سیدرەتولمونتەهایە، ئەوە پەیکی فەرشی دڵە بۆ خاوەنی عەرش!

ئەو چەند بستەی تۆ لەسەری نوێژی نزاو پاڕانەوەت دادەبەستی، نیشتمانی ڕۆحە دانیشتوانەکانی هەرگیز شکست ناهێنن!

ئەوە دەڤەری توهرو شنەی بەهەشتی نەبڕاوەیە!

لە کلاورۆژنەی ژوورەکەتەوە تەماشای مانگی چواردە بکەو ڕووبکەرە خودای میهرەبان!

با دڵت لە سینگت بێتە دەرێو بەرەو لای خوداوەند بدا لە شەقەی باڵ!

ئەو کاتەی کە ڕەشماڵی شەو بە بەرگی ڕەشو قەترانی خۆی هەموو دونیای سیاپۆش کردووە، چرای ئیمان شەوقی بێ وێنەیە!

ئەو کاتەی کە هەموو دۆستانت خەوتوونو ئاگایان لە دەردو ئاهی تۆ نییە!

بزانە کە خودایەکت هەیە هەرگیز ناخەوێت! ئەو خودایە کارەکانی تۆی هەموو بە دەستە! بێ فەرمانی ئەو قەڵەم بە کاغەزدا ناهێنرێت!

مرۆڤەکان ناتوانن ئازارت بدەن، ببنە کۆسپی بەردەمت، ئەوان تەنها ئەوەیان پێدەکرێت کە ئەو کارە ئەنجام بدەن بەرامبەرت کە خوداوەند فەرمانی پێیەتی!

ئەوان جگە لە جێبەجێکردنی قەدەری ئیلاهی هیچی دیيان لە دەست نایەت!

«قل لن یصیبنا الا ما کتب الله لنا هو مولانا وعلی الله فلیتوکل المؤمنون».

ئێمە بێ تەوەککولی خودایی هیچێ نین لەم گەردونەدا!!

« کل هذا قولنا لکننا عدم ان لم یعننا ربنا -ئیقبال-

واتە: ئێمە هەموو هەر دەڵێین: «ان شاءالله»، وەلێ گەر یارمەتیدانی خودایی نەبا ئێمە جگە لە عەدەم چیدی نین!

کەواتە خەمەکانت وەلانێ، ئیدی لە بیری ئەواندا مەبە، خوداوەندی تۆ هەرگیز لە بیرت ناکات «وما کان ربك نسیا».

لەم ڕۆژگارە سەختەدا، ئەنیسی ئەم وەحشەتە جگە لە کردگار کێیە؟

گەر شەونمی میهری ئەو نەبا، دڵمان دەبووە بەردەڵانو سۆمای چاومان کوێر دەبۆوە!

بەڵام ئەو پەروەردگارە میهرەبانە هەموو هیواو ئاواتێکی ئێمەیە!

دڵۆپەی ئاوی دەستنوێژ پەرێزی خەمەکانم دەشواتەوەو بڕست دەدا بە ڕۆحم!

چرپەی «واستعینوا بالصبر والصلاة» دەستم دەگرێو

هێزێك بە ئەژنۆم دەبەخشێت! كە هەرگیز لەشكری غەم نەتوانێ خۆی لە قەرەی بدات!

ئەو كاتەی بە دەم هەنیسكی قوڵو قوڵپی گریانەوە هەناوم دەلەرزێو تێكەڵ بە سەدای «یارب، یارب» دەبێت، دەزانم خوداوەند دڵم ناشكێنێت!!

ئاخر من جگە لە ئەو كێم هەیە! تا سكاڵای دڵمی بەرمە لا؟!

لەم شەوەدا كێ دەرگام لێدەكاتەوە ئەو نەبێ؟!

كێ ئاگای لە ناڵەو گریانی منە ئەو نەبێ؟

كێ سەكینەتو نەفەحاتی میهری خۆیم بەسەردا دەبارێنێ ئەو نەبێ؟!

كێ خۆشی دەوێم بە كەماڵی مەحەببەت ئەو نەبێت!

خودایە.. خۆشم دەوێی، خۆشەویستی تۆ نەبا بەم نیوەی شەوە نەدەهاتمە ژووان!

خەجاڵەتم خوداوەند... تۆ بەو گەورەییەی خۆت حەوت ئاسمان هاتی بەرەو پیری بەندەكانی خۆت، منی بچكۆلە تەنها توانیم چەند هەنگاوێك لە پێخەفەكەم دووركەومەوەو بێمە نێو نیشتمانی نور، بێمە سەر بەرماڵی عبودییەت!

ئای ڕووزەرد خۆم خودایە!

وای، پەروەردگارم، چۆن سوپاسی تۆ بكەم، ئاخر لوتفی تۆ بە كێ سوپاس دەكرێت؟!

لەو ڕۆژەوە تۆم ناسیوە، ناوی پاكت بۆتە ویردی زمانم، بووم بە خەزنەداری چی سەڵتەنەتێك، بووم بە چی ئینسانێك؟!

هەتا ئەو ناوە پاكەم كردە زیكرو فیكری ڕۆژو شەو
هەناسەم بۆنی میسكی گرتووە، لێوم شەكەربارە -مەحوی-

ئازیزم: ئەوەی كە قوتی ڕۆحو گیانی ئێمەیە بەدەستهێنانی خۆشەویستی ئیلاهییە! دەزانی ئەو كەسەی خودا خۆشی بوێ خودا چی بۆ دەكات!؟ پەروەردگار لە فەرمودەی قودسیدا دەفەرموێت: «فإذا احببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، ورجله التي يمشي بها، و إن سألني لأعطينه، ولئن استعاذني لأعيذنه» -البخاري-

وای ئازیزم خۆشەویستی چەند بەرزە، با ئەویندارا ن بێنو لە ژوانی ئیلاهیدا وانەی عیشق بخوێنن! عیشقی حەقیقی، ئەوینی نەمر! ئەوینێك كە خوداوەند پیرۆزبایی لێ دەكات!

سەیرە، خوداوەند بەو عەزەمەتو گەورەیی خۆیەوە خۆشەویستی هەن! دەیەوێت لە ئەویندارانی خۆی نزیك بێت، لە بیستنو بینینو هەموو جوڵەیەكدا لەگەڵیاندا بێت!

خوداوەند ناهێڵێ جگە لە باشە وتەیەكی دی بژنەفن!

جگە لە دیمەنی جوانو پاك دیمەنێك ببینن!

ناهێڵێت دەست بۆ شتێك بەرێت، بەرەو كارێك هەنگاو بنێت كە ئەو پێی خۆش نییە!

پەیمانی داوە بە خۆشەویستانی، هەرچی داوا بكەن پێیان دەبەخشێت!

لە هەر شتێكی مەترسیدار داوای پاراستن بكەن دەیانپارێزێ!

ئەوان لە ژێر چەتری پارێزگاریی خوداییدا دەژین! ئەوان دۆستو خۆشەویستی خودان! خوا لە مەلەئی ئەعلا ناویان دەباو باسیان دەكات!

دەرگای ڕەحمەتی بۆ كردونەتە سەر پشتو هەرگیز لە گوڵزاری بێ سنوری میهری خۆی وەدەریان نانێ!!

ئەمەیە دەریای ئەوین، جۆگەلەی هەر ئەوینێك نەچێتەوە نێو ئەم دەریایە، ئەوە جگە لە سەراب هیچی دی نییە! هەر ئەویندارێك هەموو ئاواتی مەحەببەتی ئیلاهی نەبێت، ڕاست ناكات!

جگە لە فریودان هیچ شتێكی دی پێ نییە!

هەر شەیدابوونێك تێكەڵ بە شەیدابوونی خودا نەبووبێت، تەنها بۆ چەند ساتێكی كەمەو وەكو پەڵە هەوری هاوین لە چاو تروكانێكدا دەڕەوێتەوە!

بەرماڵەكەت جێمەهێڵە، ئەوێ ئارامترین هێلانەیە! لەوێدا هەموو برینەكان سارێژ دەبن، ئازارەكان لەبیر دەچنەوە! لە ژاوەژاوی ڕۆژگارو تیغی ژاراوی زمانی بە نێو مرۆڤەكان ڕزگار دەبیت! دەچیتە سنوری بێ سنوری پەناگەی ئیلاهی!

كۆڵی گوناهو تاوانت دادەنێیو دەگەیتە ئاسودەیی ڕۆح!

پەیامبەری ئازیز دەفەرموێت: «كاتێك نوێژخوێن نوێژ دادەبەستێت، هەموو گوناهەكانی لەسەر شانی دادەنێن، لەگەڵ هەموو كڕنوشو سوژدەیەكدا، پەیتا پەیتا هەڵدەوەرێنو دەكەونە خوارەوە...» السلسله الصحيحه ١٣٩٨

ئەوێ دەریای زیوە.. لەوێدا دڵو لاشەمان لە هەموو گوناهەكان پاك دەكەینەوە! بە زمانی فرمێسكو نزای سوتاوانی ئەوین بە چرپە تكاكانمان بەرەو عەرشی كردگار بڵند دەكەین!

دەستە بچكۆلەكانت بڵندكە نێوان تۆو كردگار تەنها دوعایەكی گیرایە، كە ئیخلاسو ملكەچبوونو بەندایەتیو خۆشەویستی وشەكانی وەكو ملوانكەی مرواری هۆنیوەتەوە!

بەردەوامبە نزاكان ناگەڕێنەوە، تا ئێمە ڕووی دڵمان وەرنەگێڕین!

ئیدی ئێمە ڕووی دڵمان لەو پەروەردگارە گەورەو بەخشندەو میهرەبانەیە!

چاومان تەنها لە دەستی ئەوەو جگە لە ڕازیبوونی ئەو مەبەستێكی دیمان نییە!

گەیشتن بە خوداو چونە نێو دیوانی خۆشەویستان، گەیشتن بە هەموو خۆشیو نیعمەتەكانی دونیاو ئاخیرەت!

مەحروم بوونیش لە خودا، مەحروم بوونە لە هەموو شتێك! هەموو شتێك!

خوداوەند دەلیلی داماوە، هەموو كارەكانت تەسلیمی ئەو بكە!

هیچ كارێك بێ ویستی ئەو سەرناگرێ!

فەرمانێكیش ئەو بیەوێت بە هیچ كەس ڕێگری ناكرێت!

«وتوكل على الله وكفى بالله وكيلا» الأحزاب

ع.ش. شێركۆ

لەگەڵ دیلانی شاعیردا

ئای چەند خۆشە بە ئاستەمێ گوێم لێیە
ئا ئەم دەنگە دەنگی دڵە هی کێیە
ڕێگا چۆڵکەن، ئازار شکێنی پێیە
دوو ئاوانەی تافگەی زەڵمە، یا زێیە
ئەی چارەسەر ئەی مەتورفەی ئاسمانی
تۆ ئەم چارەت لە کوێوە بۆ من هانی
تۆ خەیاڵی، یا هەناسەی یەزدانی
وا لەپ نەرمی لۆکەی برینی گیانی
ئەی لێو تەنک، ئەی پرچ ڕەشە ڕێحانە
چی تۆی هێنا بۆ سروەتی ئەم گیانە
کێ پێی وتی: سنگ بریندار (دیلان)ە
وەرە پێشێ وادەی ئاخ هەڵکێشانە
وەرە پێشێ بەرامبەرم ڕاوەستە
لێت ئەپرسم یەك دوو وشەم مەبەستە
تۆ بۆ دڵت لەگەڵ ئازار پەیوەستە
بەزەییە، ڕێزگرتنە، یا هەستە؟!

دیلان ناوی محمد صالح کوڕی مەلا ئەحمەدی دیلان کوڕیساڵحی کوڕی مەلا قادری شەوخوێنە، ساڵی (١٩٢٧) لە گەڕەکی گۆیژەی شاری سلێمانی لە دایکبووە.

لە ساڵی (١٩٤٨)وە دەستی بە هونەری شیعر کردووەو لەسەردەمی ڕژێمی پاشایەتیدا تووشی ئەشکەنجەو ئازاری زۆر بووەو لە ساڵی (١٩٥٥ - ١٩٥٦) دوو ساڵ لە بەندیخانەی نوگرە سەلمان زیندانی بووە، بە هەمان شێوەش لەسەردەمی (عبدالکریم قاسمو عبدالرحمن عارف)یشدا، تووشی ئازارو ئەشکەنجە بووە.

دیلان خاوەنی هەستێکی شاعیرانەی بەرزو شیعری تەڕو ناسکو هەست بزوێنەو جێگایەکی تایبەتی هەیە لە شیعری کوردیدا.

دیلان لە ڕۆژی ١٩٩٠/١١/٢٨ کۆچی دوایی کردووە

شەو درێژە، درێژی لە بن نایە
کێ شەبەقێ ئەخاتە ئەم دەرگایە
کەی ڕۆشنایی، ئەگاتە ئا ئەم لایە
شەو درێژە، درێژی هەر چوار لایە
شەبەق دوورە، چی گڵۆپە بێ شەوقە
شەپۆلی شەو لە گەردووندا وەك تەوقە
چاو بڕ ناکا، گلێنەش لە من ئەوقە
ئاخ، هاتو چۆی سێبەری ڕەش بەزەوقە
بۆ کێ بەرم دەستی چمك ڕاکێشان؟
خۆ دیار نییە ڕێگای دووری کاکێشان
نە منو نە کۆڕی گەرمی دەروێشان
کۆڕەکەی من بوو بە کۆڕی دڵنێشان