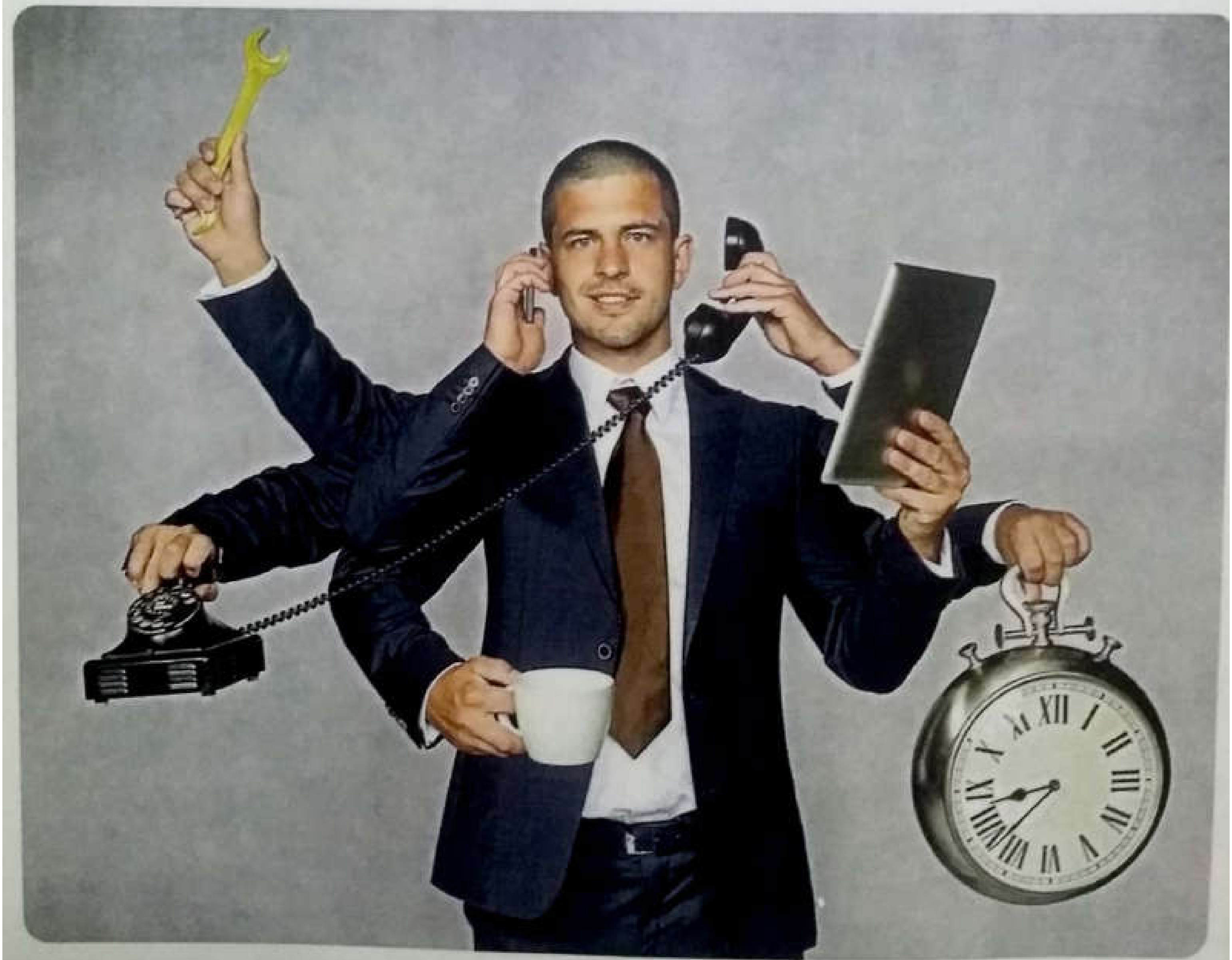
گرنگترینەکە پێشبخە

نووسینی: د. جمال ماضي



وەرگێڕانی: عبدالجبار قەرەداغی

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

تێبینی‌و ڕونکردنەوە:

بۆ وەرگێڕان بۆ زمانی کوردی ئەم کتێبە پڕ نرخ‌و بەهایە، بە ویستم زانی کە نامەیەکی تایبەت بنێرم بۆ نووسەری بەڕێز، (جمال اضي) کە مۆڵەتم پێ بدات بۆ کارەکە، سوپاس بۆ خوا زۆر بە ڕێزەوە ەلامی ئەرێنی پێداو‌ زۆر خۆشحاڵی خۆیشی لەسەر کارەکە دەربڕی تی؛ شەرەفێکی گەورەیە بۆ من.

دەستپێك:

لە فەرمودەیەکی پێغەمبەردا (صلی الله علیه وسلم) هاتووه، فەرمویەتی:

سَمَّوْا بِأَسْمَاءِ الأَنْبِيَاءِ وَأَحَبُّ الأَسْمَاءِ إِلَى اللَّهِ عَبْدُاللَّهِ وَعَبْدُالرَّحْمَنِ وَأَصْدَقُهَا حَارِثٌ وَهَمَّامٌ)(رواه

و داود).

واتە: (بە ناوی پێغەمبەرەکانەوە خۆتان ناو بنێنن ناوی پێغەمبەرەکان کەنە ناو بۆ خۆتان، باشترین ناویش لەلای خوای گەورە (عبداللەو بدالرحمن)ە، ڕاستترین ناویش (کە دەق ڕێکی سرووشتو مەشرەبی ادەمیزاد بێ)(حارث و همام)ە).

(حارث) واتە کەسابەتکارو ئیشکەر، (همام) نیازی ئیشەکەی دەبێت، الهم) نیازی ویستەکەیەتیو لە (فکر)ەوە دارێژراوە.

ئەو بیرو بۆچوونانەی ڕوومان تێدەکات کاریگەری دەبێت لەسەر هەستو مەشاعیرو ویژدانو ڕەفتارمان بە هەمان شێوەی فیکرەکە.

بیرو بۆچوونە نەرێنییەکان هۆکارەکانی ترسو قەلەقو هەستکردن بە بەدبەختیمان تیا دەورووژێنێت، لەم هەستکردنەوە ترسو وەسوەسەو کەنار کەوتن دروست دەبێت!

بیرو بۆچوونە ئەرێنییەکان ڕۆحی گەشبینیو هیواو هەستکردن بە ئارامیو سەکینەتمان تیا دەوروژێنێت، لەمەیشەوە کاری ئەرێنی بەرهەمدار درووست دەبێت.

Scanned by CamScanner

(إبن القيم) دەفەرموێت: (ئەوەی بە دڵو مێشكدا ڕادەبووڕێ لایبەرە، ئەگەر نەتكرد دەبێتە فیكرە، ئینجا فیكرەكە لابەرە، ئەگەر نەتكرد دەبێتە شەهوەتو ئارەزوو، ئینجا دژایەتی بكە، ئەگەر نەتكرد، ئەوا بووەتە عەزمو بڕیار، ئەگەر بەرگریت لێ نەكرد ئەوا بووەتە كردار، ئەگەر فریای نەكەویتو چاكی نەكەیت بە پێچەوانەكەی ئەوا بووەتە عادەتو نەریت، ئیتر قورس دەبێت لەسەرت خۆتی لێ بگوێزیتەوە).

خوای گەورە لە قورئاندا بانگەوازمان دەكات بۆ بیركردنەوە، كە دەفەرموێت: ﴿لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ﴾ الحشر: ٢١. ودەفەرموێت: ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ﴾ محمد: ٢٤

یەكەم ئایەت كە بۆ سەر پێغەمبەر محمد (صلى الله عليه وسلم) دابەزی: ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝١﴾ العلق: ١

واتە: (ئەی محمد (صلى الله عليه وسلم) بخوێنە بەناوی ئەو پەروەردگارەتەوە كە هەموو شتێكی دروست كردووە).

فەرمانی پێكرا بە خوێندنەوە، كە ڕەمزی زانستەو زانستو بیركردنەوەی پێكەوە بەست، بە ئاگادار بوون لە ئایەتەكان بۆ بیركردنەوە، خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿خَلَقَ الْإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ﴾ العلق: ٢

واتە: (ئادەمیزادی لە چەند خانەیەكی هەڵواسراو (لەناو منداڵدانی دروست كردووە).

﴿اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ﴾ العلق: ٣

(بخوێنە، لەكاتێكدا هەر پەروەردگاری تۆ بەخشندەیە).

﴿الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ﴾ العلق: ٤

Scanned by CamScanner

(ئەو زاتەیە کە بەهۆی قەڵەمەوە زانستو زانیاری فێر کردووە.

﴿عَلَّمَ ٱلۡإِنسَٰنَ مَا لَمۡ يَعۡلَمۡ﴾ العلق: ٥

(ئادەمیزادی فێری ئەو شتانە کردووە کە نەیزانیوون).

مەبەست لەم پێشەکییە ئەوەیە کە بزانین بەڕاستی بیرو بۆچوونەکان کاریگەریان لەسەر هەستو مەشاعیرو ویژدانمان هەیە، کە ڕەنگ دەداتەوە بەسەر ڕەفتارماندا، بەپێی توانامان لەسەر ئیدارەدانی بیرو بۆچوونمان بەشێوەیەکی ئەرێنی، بەپێی ئەوەی بتوانین کە بەڕێکی لەگەڵ خۆمان بژینو ئەوانەی دەورو بەرمان قبووڵ بکەین.

لەپێناو ڕێک کردنی ژیانو دیاری کردنی کارە لەپێشینەکان، ئەم کتێبە پێشکەشی گەنجەکان دەکەین، لە گرنگترین ئەو یاسایانەی کە سەرکەوتووەکان لەسەری ڕێک کەوتوونو ئەوان لەسەر ڕێگای سەرکەوتنی بەردەوام بوون، ئەمڕۆ بووەتە چەند کلیلێک بۆ هەر کەسێک دەیەوێت لە ڕێگەی ئەوانەوە بڕواتو ڕێگاکانی بەرزبوونەوەو سەرکەوتن بگرێتەبەر، ئەمەیش یاسایەکی بەهێزو پتەوە: (هەمیشە بە گرنگترین دەست پێبکە)، هەر یەکەمان بڕێکی چاک وزەی هەیە کە هێشتا بەکارنەهێنراوە، بێگومان دەکرێت ئەم وزانە بەکار بهێنرێت لە داهاتوو ئەگەر ڕاهێنان لەسەر ئەم کلیلە کاریگەرە بکرێت کە سەرکەوتووە شارەزاکان بەکاری دەهێنن.

جمال ماضي

Scanned by CamScanner

یەکەم

ڕووبەڕووی بەربەستەکان بەرەوەو ژیانت ڕێك بخە:

١- خۆت لە بیرو بۆچوونە نەرێنیەکان ڕزگار بکە.

- دە هەنگاوی کرداری بۆ ڕزگار بوون لە بیرو بۆچوونە نەرێنیەکان.

٢- چەند هەڵوێستەیەك لەپیناو ڕێکخستنی ژیانماندا.

یەکەم: چەند هەڵوێستەیەك لەگەڵ نەفسو دەرووندا.

دووەم: چەند هەڵوێستەیەك لەگەڵ شارەزایانو پسپۆڕاندا.

١. بیرو بۆچوونەکانت ڕێك بخە بە بەکارهێنانی بەرنامەکانی نەخشە زیهنییەکان.

٢. بیرو بۆچوونەکانت ڕێك بخەو پوختەیان بکە بەوەی ناودەبرێت بە «بوومەلەرزەی عەقڵو ژیرییەکان».

٣. متمانەت بە خۆتو تواناکانت هەبێت لەسەر چاسەرکردنی کارەکان..!!

Scanned by CamScanner

ڕووبەڕووی بەربەستەکان بەرەوەو ژیانت ڕێك بخە خۆت لە بیرو بۆچوونە نەرێنییەکان ڕزگار بکە دە هەنگاوی کردلری بۆ ڕزگار بوون لە بیرو بۆچوونە نەرێنییەکان:

١- هۆشیارو بەئاگابە بۆ فیکرەیەك:

واتە ئاگادار بین کاتێك فیکرەیەکی نەرێنی ڕوومان تێدەکات بزانین کە نەرێنیە، نیشانەکانی: ئاستی وزەو زیندوێتیت نزم دەکاتەوەو وات لێ دەکات هەست بە قەلەقو بێزاری بکەیت.

کە فیکرەکەت ناسی کارلێکی ویژدانیت لەگەڵی دەبێت، سەر ئەنجام کارلێکی ڕەفتاریت لەگەڵی کەم دەبێتەوە، چونکە فیکرەکە لە هەستی تۆدا بوومتە فیکرەیەکی نەرێنی.

بەڕاستی ئیسلام ستراتیجی ڕزگاربوونی لە بیرکردنەوەی نەرێنی جێبەجێ کردووە چونکە کاریگەری بووە لەسەر موسڵمانان لە سەرەتای بانگەوازی ئیسلامەوە، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) فێری کردبوون کە بەڕاستی ئیسلام ئەوەی پێش خۆی بوو دایبڕیو سڕییەوە لە بێباوەڕیو تاوان، لەگەڵ ئامانجەکانی ئەم بابەتە بیرو بۆچوونی نەرێنی کاریگەری لەسەر بیرکردنەوەی زۆرێك لە موسڵمانەکان بووە کە لە سەردەمی نەفامیدا چەند کارێکیان ئەنجام دەدا کە خوای

Scanned by CamScanner

گەورە پێی ڕازی نەبووە، لەبەر ئەوانە پێویستە کە ئەو بیرو بۆچوونە نەرێنیە خراپانە بسڕێتەوە لە زەمینیاندا بۆ ئەوەی نەبێتە بەربەست لە بەردەم ئامانجەکانی بانگەوازی ئیسلامیدا، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) زۆر جار دەستەواژە ئەرێنیەکانی بەکار دەهێنا بۆ هاندانی موسڵمانان لەوانە فیکرەی: (بەدەست هێنانی یەکێك لە دوو دەستکەوتە چاکەکە) لەکاتی جەنگەکاندا، واتە موسڵمان کاتێك لە پێناوی خوادا دەجەنگێت یەکێك لەم دوو کارە بەدەست بێنێت: (شەهید بوون یان سەرکەوتن) هەردوکیان چاکن.

٢- بیرو بۆچوونت بڵاوە پێبکە:

کاتێك فیکرمیەکی نەرێنی ڕوویەڕووت دەبێتەوە.. لەگەڵ ڕووداوەکانیدا مەڕۆ بەڵکو بیرو بۆچوونت بڵاو بکەرەوە بە سەرقاڵ بوون بە هەر کارێکی زەمینی یان جوڵەیی، وەك: هەستان بە وەرزشێك یان نووسینێك یان ڕێکخستنەوەی ژوورەکەت یان خوێندنەوەی چیرۆکێك یان کتێبێك، گرنگ ئەوەیە بیرو بۆچوونت بڵاو بێتو لەگەڵا بیرو بۆچوونە نەرێنیەکاندا مەڕۆ.

سەرنج بدە لەوەی کە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) فەرمانی کرد بە مۆسڵمانەکان بۆ لابردنی بیرو بۆچوونە نەرێنیەکانو شوێنەواری لەناوبەریان، (عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا) قَالَ: قَدِمَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) وَأَصْحَابُهُ فَقَالَ الْمُشْرِكُونَ: إِنَّهُ يَقْدَمُ عَلَيْكُمْ وَفْدٌ وَهَنَتْهُمْ حُمَّى يَثْرِبَ وَأَمَرَهُمْ النَّبِيُّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) أَنْ يَرْمُلُوا الْأَشْوَاطَ الثَّلَاثَةَ وَأَنْ يَمْشُوا مَا بَيْنَ الرُّكْنَيْنِ وَلَمْ يَمْنَعْهُ أَنْ يَأْمُرَهُمْ أَنْ يَرْمُلُوا الْأَشْوَاطَ كُلَّهَا إِلَّا الْإِبْقَاءُ عَلَيْهِمْ)(متفق علیه).

Scanned by CamScanner

واتە: ((إبن عباس)(خوا لێیان ڕازی بێت) فەرموی: لە ساڵی حەوتەمی کۆچیدا کە پێغەمبەرو یارانی هاتن بۆ مەککە بۆ ئەنجامدانی عەمرە لە پاش ڕێکەوتنی حودەیبیە، هاوبەش پەیداکەرەکان وتیان: وا محمد خۆی و تاقمەکەی دێن بۆ ناوتان لەرزو تای مەدینە کزو بێهێزی کردوون!

پێغەمبەریش (صلى الله عليه وسلم) فەرمانی بە یارانی کرد: کە لە سێ سەری پێشەوەی تەوافدا بە لۆقە بڕۆنو چالاکی و هێزی خۆیان نیشانی دوژمن بدەن، تا چاو ترسێنیان بکەن، بەڵام لە نێوانی دوو ڕووکنە یەمانییەکاندا بە ڕۆیشتنی ئاسایی بڕۆن، هەتا لەو ماوەیەدا کەمێ بحەسێنەوە، چونکە لەوێدا لە بتپەرستەکانەوە دیار نەبوون! بۆیە فەرمانی پێنەدان کە هەر حەوت جارەکەی تەواف بە لۆقە بڕۆن، نەبادا بەهۆی ئەوەوە تەواو شپرزەیان بکات).

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بە موسڵمانەکانی دەفەرموو: (ڕەحمەتی خوا لەو کەسە بێت ئەمڕۆ هێزی خۆی نیشانی ئەوان دەدات).

٣- پەنا بگرە بە خوای گەورە لە شەیتانی ڕەجمکراو:

هەر کات فیکرەیەکی نەرێنی ڕووی تێکردیت زۆر پەنا بەخوای گەورە بگرە لە شەیتان، چونکە شەیتان سوورە لەسەر ئەوەی کە ئینسان تووشی غەمەو نیگەرانی بکات. ئیتر بەوە بێت تووشی ترسی بکات لە چەند فیکرەیەك یان لە خەودا نیشانی بدات.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دەفەرموێت: (الرؤيا الصالحة من الله والرؤيا السوء من الشيطان فإذا رأى أحدكم ما يحب فلا يحدث بها إلا من يحب وإذا رأى أحدكم

Scanned by CamScanner

ما يكره فليتفل عن يساره ثلاثاً وليتعوذ بالله من الشيطان الرجيم وشرها فإنها لن تضره)(رواه البخاري).

واتە : (خەونی خۆش لە خواوەیەو خەونی خراپ لە شەیتانەوەیە هەر کەسێك لە ئێوە خەونێکی بینیو پێی خۆش بوو با لای کەسێك باسی بکات کە خۆشی بوێتو هەر کەسێك لە ئێوە خەونی ناخۆشی بینی با نەیگێڕێتەوەو، سێ جار بەلای چەپدا تف بکات کە خەبەری بویەوە، پەنا بگرێ بە خوا لە شەیتانو بڵێت: (اعوذ بالله من الشيطان الرجيم)، (إن شاء الله) لە زیانی بەدوور دەبێت).

پەنا گرتن بە خوای گەورە لە قورئاندا خوای گەورە بە کارێکی ئەرێنی باسی کردووە، فەرمویەتی: ﴿ فَإِذَا قَرَأْتَ ٱلْقُرْءَانَ فَٱسْتَعِذْ بِٱللَّهِ مِنَ ٱلشَّيْطَٰنِ ٱلرَّجِيمِ ﴿٩٨﴾ ﴾النحل: ٩٨

واتە: (ئینجا کاتێك قورئانت خوێندو دەورت کردەوە، ئەوە پەنا بگرە بە خوا لە شەیتانی نەفرین لێکراو).

لە پێش ئەم ئایەتە فەرمویەتی: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾ ﴾النحل: ٩٧

واتە: (ئەوەی کارو کردەوەی چاکەی کردبێت، پیاو بێت یان ئافرەت لە کاتێکدا بڕوادار بێت، سوێند بە خوا بەژیانێکی کامەرانو ئاسوودە لە دنیادا دەیژێنین، لە قیامەتیشدا پاداشتیان بە جوانتر دەدەینەوە لەوەی کە ئەوان دەیانکرد).

Scanned by CamScanner

هەروەها خوای گەورە فەرموویەتی: ﴿ وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٠٠﴾ ﴾الأعراف: ٢٠٠

واتە: (ئەگەر وەسوەسەیەکت لەلایەن شەیتانەوە بۆ پێشهاتو ویستی لە خشتەت بەرێتو تووشی هەڵەت بکات، جا ئەوە تۆ پەنا بگرە بەخواو پشت بەو ببەستە، چونکە بەڕاستی ئەو زاتە بیسەرو زانایە).

پێش ئەم ئایەتە فەرموویەتی: ﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴿١٩٩﴾ ﴾الأعراف: ١٩٩

واتە: (کاری ئاسان لە خەڵکی داوا بکەو چاوپۆشی لە هەڵەو کەموکورتیەکانیان بکەو، فەرمان بدە بە چاکەو کردەوەیەك کە پەسەندی شەرعە، ڕووش وەرگێڕەو پشت بکە لە نەفامو تێ نەگەیشتوان).

هەروەها فەرموویەتی: ﴿ وَقُل رَّبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ ﴿٩٧﴾ ﴾ المؤمنون: ٩٧

واتە: ((خۆت بسپێرە بە خواو) بڵێ: پەروەردگارا، من پەنا دەگرم بەتۆ لە هەموو خەتەرەو خەیاڵو وەسوەسەی شەیتانەکان).

﴿ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَن يَحْضُرُونِ ﴿٩٨﴾ ﴾المؤمنون: ٩٨

واتە: (پەنا دەگرم بە تۆ ئەی پەروەردگارم کە شەیتانەکان بە دەورمدا کۆ ببنەوەو (سەرم لێ بشێوێنن)).

پێش ئەم ئایەتانە فەرموویەتی: ﴿ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ السَّيِّئَةَ نَحْنُ أَعْلَمُ بِمَا يَصِفُونَ ﴿٩٦﴾ ﴾ المؤمنون: ٩٦

Scanned by CamScanner

واتە: (هەوڵ بدە بە چاکترینو جوانترین شێوە پاڵ بە هەڵەو نارێکی ناحەزانەوە بنێیتو خەمت نەبێت ئێمە چاك ئاگادارین لە گوفتارو قسەی ناڕەوایان).

هەروەها فەرمویەتی: ﴿ وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ ٱلشَّيۡطَٰنِ نَزۡغٞ فَٱسۡتَعِذۡ بِٱللَّهِۖ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلۡعَلِيمُ ٣٦ ﴾ فصلت: ٣٦

واتە: (ئەی ئیماندار، ئەگەر لە لایەن شەیتانەوە خەتەرو خەیاڵی نادروست لە دڵو دەروونتدا دروستبوو، ئەوە تۆ داوای یارمەتی لە خوا بکەو پەنای پێ بگرە، چونکە بەڕاستی ئەو زاتە بیسەرو زانایە).

پێش ئەم ئایەتانە دەفەرموێت: ﴿ وَمَنۡ أَحۡسَنُ قَوۡلٗا مِّمَّن دَعَآ إِلَى ٱللَّهِ وَعَمِلَ صَٰلِحٗا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ ٱلۡمُسۡلِمِينَ ٣٣ ﴾ فصلت: ٣٣

واتە: (جا کێ لەو کەسە جوان گوفتارترو قسەی بەجێترە کە بانگەوازی کردووە بۆ لای خوا، کارو کردەوەی چاکیشی ئەنجام داوە وتوشیەتی: بەڕاستی من لە ڕیزی موسڵماناندام).

﴿ وَلَا تَسۡتَوِي ٱلۡحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُۚ ٱدۡفَعۡ بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِي بَيۡنَكَ وَبَيۡنَهُۥ عَدَٰوَةٞ كَأَنَّهُۥ وَلِيٌّ حَمِيمٞ ٣٤ ﴾ فصلت: ٣٤

واتە: (بێگومان چاکەو خراپە وەك یەك نین، (تۆ ئەی باوەڕدار) بە جوانترینو چاکترین شێوە بەرەنگاری خراپەو نادروستی بکە، لەو کاتە ئیتر دەبینیت ئەوەی کە لە نێوان تۆو ئەودا دوژمنایەتیو ساردیەك هەیە، دەبێتە دۆستێکی دڵسۆزو گیانی بەگیانی).

Scanned by CamScanner

﴿ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُواْ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴿٣٥﴾ ﴾فصلت: ٣٥

واته: (جا کەسیش ناتوانێت بەو ڕەفتارە هەستێت جگە لەوانەی کە ئارامیان گرتووە، هەروەها کەسیش ناتوانێت هەڵوێستی وا بنوێنێت جگە لە کەسێك نەبێت کە خاوەنی بەهرەیەکی گەورە بێت).

٤- ڕاستەو خۆ پەنا بەرە بۆ نوێژکردن:

بێگومان لە نوێژکردندا هۆگریو نزیکی دەبێت لە خوای گەورەوەو دڵئارامی تیایەو پاڕانەوەی نهێنییە لەگەڵ خوای گەورە، ئینسان کاتێك نوێژ دەکات هەست دەکات کە موناجات لەگەڵ خوای گەورە دەکاتو، هەمەو غەمەی خۆی بۆ خوای گەورە باس دەکات، بێگومان ئەوە یارمەتیدەری دەبێت لەسەر گومان بردنی چاك بە خوای گەورەو بەهێزکردنی پەیوەندی پێوەی.

هەر کەسیش نەیتوانی لەبەر عوزرێك یان ڕێگرێك نوێژەکەی بکات وەك ئافرەتان لە حاڵی تایبەت بەخۆیان- با پەنا بەرێت بۆ دوعاو پاڕانەوە.

خوای گەورە فەرمویەتی: ﴿ وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ ﴾ الحجر: ٩٧

واته: (سوێند بە خوا ئێمە چاك دەزانین کە بەڕاستی دڵی تۆ تەنگ دەبێت بەو گوفتارە نابەجێیەی کە خوانەناسان دەیڵێن).

﴿ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ ٱلسَّٰجِدِينَ ﴿٩٨﴾ ﴾الحجر: ٩٨

واته: ((جا لە هەموو کاتێکدا، بە تایبەت لە کاتی دڵ تەنگیدا)

Scanned by CamScanner

تەسبیحاتو سوپاسو ستایشی پەروەردگارت بکەو لە ڕیزی سوژدە بەراندابە).

(تسبیح) پاك ڕاگرتنی خوای گەورە، بە دڵ بیرو باوەڕە، بە زمانیش وتنو دەربڕینە، خوای گەورە بە پێغەمبەرەکەی دەفەرموێت: دەزانین سنگت تەنگو نارەحەت دەبێت بەهۆی ئەوەی دەیبیستیت لە باوەڕنەکردن پێتو ڕەتکردنەوەی وتەکانتو، بەوەی کە دەکات بە هاوەڵەکانت لە ئازار لە دوژمنانەوە، هەستە نوێژ بکە، ئەوە ئەوپەڕی پاکڕاگرتنی خوایە. پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) کاتێك کارێکی لەسەر نارەحەت بووایە، هەڵدەستا بۆ نوێژکردن.

٥- با بەردەوام زمانت پاراو بێت بە زیکرو یادی خوای گەورە:

بێگومان زیکری خوا وەسوەسەی شەیتان لادەباتو، بەندەکە سەرقاڵ دەکات بە بیرکردنەوە لە ماناکانی زیکرو یادی خوای گەورەو جەوهەری زیکریش لە داوای لێخۆشبووندایە، داوای لێخۆشبوونی بەسوودیش ئەوەیە کە مرۆڤ دڵی تیایدا ئامادەبێتو لە ماناکەی ڕامێنێتو لە دوای تکا بکات لە خوای گەورە.

زیکرو یادکردن شەرم کردنە لە خوای گەورەو چاودێری کردنە لەبەر خوای گەورە، ڕاستگۆییە لە مامەڵەو، بەڵێن بردنە سەرەو وەفایە بە عەهدو پەیمان، بە (محمدی کوڕی النضر) وترا: ئایا هەست بە غەریبی ناکەیت کە تەنها دەبێت؟ وتی: (چۆن هەست بە غەریبی بکەم کە

خوای گه‌وره‌ فه‌رمویه‌تی: من هاونشینی ئه‌و كه‌سه‌م كه‌ یادو زیكرم بكات)، به‌م دڵنیاییو دڵئارامییه‌ ئینسان ده‌توانێت به‌ به‌هێزی ڕووبه‌ڕوو ببێته‌وه‌، مه‌به‌ستم به‌ بانگه‌وازه‌ نه‌رێنییه‌كانه‌ كه‌ ناو به‌ناو تووشی ده‌بێت.

٦- په‌یڕه‌وی شتێكی ئه‌رێنی بكه‌:

ده‌ست به‌تاڵ نه‌بیت، ده‌ست به‌تاڵی ده‌رگا ده‌كاته‌وه‌ بۆ بیركردنه‌وه‌ی نارێك.. هه‌رگیز ده‌ست به‌تاڵ نه‌بیت، ئه‌گه‌ر كاته‌كه‌ت كاتی خه‌و نه‌بوو.. ئه‌وا سووربه‌ له‌سه‌ر ئه‌وه‌ی كه‌ شتێكی ئه‌رێنی بكه‌یت، با ئه‌م كاره‌ش تازه‌ بێت نه‌ك له‌وانه‌ی كه‌ پێشتر له‌سه‌ری ڕاهاتبوویت.. كاتێك كاره‌كه‌ تایبه‌تمه‌ندو تازه‌ بوو، ئه‌وه‌ هه‌ست كردن به‌ ڕه‌زامه‌ندیو دامه‌زراویت پێ ده‌دات.

سووره‌تێك خه‌تم بكه‌، به‌خشینێك بده‌، سه‌ردانی نه‌خۆشێك بكه‌، چاكه‌یه‌ك ئه‌نجام بده‌، مه‌قاله‌یه‌ك بنووسه‌، شتێكی نوێ بخوێنه‌ره‌وه‌، خۆت خه‌ڵات بكه‌ له‌سه‌ر ئه‌نجامدانی كارێكی گرنگ، نه‌خشه‌ بۆ گه‌شتێك یان پشوویه‌ك دابنێ، مه‌دحی كارێكی ئه‌رێنی له‌ غه‌یری خۆتدا بكه‌، یان بوونیاتی بۆچوونێكی نوێ بنێ.

باشترین باس: دروود له‌سه‌ر پێغه‌مبه‌ره‌ (صلى الله عليه وسلم)

ئه‌گه‌ر فیكره‌یه‌كی نه‌رێنی ڕووی تێكردیت، ئه‌وا دروودو صه‌ڵاوه‌ت بۆ سه‌ر پێغه‌مبه‌ر (صلى الله عليه وسلم) بنێره‌، چونكه‌ گه‌وره‌ترینو پاكترینو خۆشه‌ویسترین مرۆڤت یاد ده‌خاته‌وه‌. له‌ كاتی یادكردنی

Scanned by CamScanner

گرنگترینە کە پێش بخە.........جمال ماضي

کەسی خۆشەویستیشدا شوێنێك بۆ بیرو بۆچوونی ئەرێنی نامێنێتەوە

(عَنْ أُبَيِّ بْنِ كَعْبٍ، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) إِذَا ذَهَبَ ثُلُثَا اللَّيْلِ قَا
فَقَالَ: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ، اذْكُرُوا اللَّهَ اذْكُرُوا اللَّهَ جَاءَتِ الرَّاجِفَةُ تَتْبَعُهَا الرَّادِفَةُ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِي
جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ)، قَالَ أُبَيٌّ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أُكْثِرُ الصَّلَاةَ عَلَيْكَ فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ
صَلَاتِي؟ فَقَالَ: (مَا شِئْتَ). قَالَ: قُلْتُ: الرُّبُعَ، قَالَ: «مَا شِئْتَ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ»،
قُلْتُ: النِّصْفَ، قَالَ: «مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ»، قَالَ: قُلْتُ: فَالثُّلُثَيْنِ، قَالَ: «مَا
شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ»، قُلْتُ: أَجْعَلُ لَكَ صَلَاتِي كُلَّهَا قَالَ: «إِذًا تُكْفَى هَمَّكَ،
وَيُغْفَرُ لَكَ ذَنْبُكَ)(رواه الترمذي).

واتە: ((ابي کوڕی کعب)(خوا لێی ڕازی بێت) فەرموی: جاران پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) لە حاڵی ژیانیدا عادەتی وابوو، کاتێك دوو سێیەکی شەو دەڕۆیشت کەلێك جار هەڵدەساو دەیفەرموو: ئەی خەڵکینە! ئەی ئادەمیزادینە! هەستن زیکرو یادی خوای گەورە بکەن، هەستن زیکرو یادی خوا بکەن، ئای وا هات نەفخەی یەکەم، وا هات ئەو دەمەی کە ئیسرافیل فوو دەکا بە کەڕەناکەداو جیهان سەرتاپا دێنێتە لەرزو تەکانو جەو جووڵەو وەك بێشکەی شەقو شڕ ڕایدەوەشێنێ، وای هات بە شوێنیدا نەفخەی دووەم کە هەموو مردوویێ پێی زیندوو دەبێتەوەو ئاسمان بە خۆیەو مانگو ئەستێرەیەوە گشتیان وەك زەوی ئەکەونە جووڵە جووڵەو هەموو بەر دەبنەوەو دەکەونە خوارەوە ئەی خەڵکینە! وا هات مردن بەخۆیەو کێشمە کێشەوە!. گوتم: قوربان! من صەڵاوات زۆر دەدەم لە دیداری تۆ، کاتێ دەستم کرد بە تاعەتو شەونوێژ چەند لەو کاتەی خۆم دابنێم بۆ صەڵاوەت دان لەسەر تۆ؟ فەرموی: ئارەزووی

Scanned by CamScanner

خۆتە، لەکاتی تایبەتی خۆتدا کە داتناوە بۆ تاعەت چەندە خۆت ئارەزوو دەکەیت ئەوەندەی لێ تەرخان بکە بۆ درووود دان لە دیداری من، گوتم: کەواتە چواریەکی وەختە تایبەتیەکەم صەڵاوەت لەسەر تۆ دەدەم، فەرمووی: ئارەزووی خۆتە، حەز دەکەی زیاتر بکە ئەوە خێری زیاترە بۆ تۆ، گوتم: دە نیوەی؟ فەرمووی: مەیلی خۆتە، حەز دەکەی زیاتری بکە ئەوە بۆ تۆ باشترە، گوتم: دە دوو سێیەکی؟ فەرمووی: ئارەزووی خۆتە، حەز دەکەیت زیاتری بکە، ئەوە چاکترە بۆ تۆ، گوتم: دە کاتی تاعەت کردنەکەم هەمووی تەرخان دەکەم بۆ صەڵاوەت دان لەسەر تۆ، فەرمووی: کەوا بێ خەمی هێت نەبێ، هەموو مەبەستێکی دونیات دێتەدیو خوا لە هەموو گوناهەکانیشت خۆش دەبێتو صەڵاوەتو درووودی زۆر لەسەر پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دەبێتە مایەی خێرو خۆشی هەردوو جیهان).

٧- باسی بکەو مەیشارەوە:

خەمەکانت مەشارەوەو لە دەروونتدا مەیهێڵەوە، بۆچی ئەم هەموو خەمە لەگەڵ خۆت هەڵدەگریت؟ تا کەی ڕات وەستێنێتو تووشی نیگەرانیت بکات؟ هاوڕێیەکی خاوەن متمانەی ئەمینی دڵسۆز هەڵبژێرەو ئەو بیرو بۆچوونانەی لەناختدایە بۆی باس بکە، چونکە بەشداربوونت لەگەڵ غەیری خۆت لە بیرو بۆچوونو خەمەکانتدا زۆر شتت لەسەر سووکو ئاسان دەکات، لەوەی کە لەگەڵ بیرو بۆچوونە نەرێنیەکان بڕۆیت، ئای چەندە چاکو پەسەندە ئەگەر هاوڕێکە خاوەن متمانەو دڵسۆز بێت یارمەتیت دەدات لەسەر تێپەڕاندنی ئەم بیرو بۆچوونانە، ئەوە

بوومتە مەرجێك لە فراوان بووندا، لەبەر ئەوە وای لێبکە لە بنەڕەتدا بۆ پەروەردگارت بێت، لەگەڵ ئەو متمانەیەی کە دەتگەیەنێت بە پەروەردگارت، بەچاکی هەڵی بژێرەو خەمی خۆتی لێ مەشارەوە، کە هەستکردن بە حەوانەوە لێی دڵت دادەپۆشێت، وات لێدەکات کە هەوا بە ڕێژەیەکی زۆر هەڵمژیت، هەروەها هەناسە دانەوەیش خەمێکی زۆری کەڵەکە بووی لەگەڵ دەبێت..

٨- هیچت نەبووەو هیچت لەسەر نەبووە مەگەر نەوەی کردووتە:

بەڕاستی بەختەوەر بوونی ئینسان بەستراوەتەوە بە کردەوەکەیەوەو ئەگبەتیو بەدبەختیشی بەستراوەتەوە هەر بە کارەکەیەوە، بە بیرکردنەوە ئایا بەختەوەر دەبیت یان بەدبەخت؟ ئەوە ڕووی ڕاستەقینەت پێنادات، بەڵکو ئەوەی ڕووی ڕاستەقینەت پێدەدات بریتییە: (لەو کارەی کە تۆی لەسەریت). ئەگەر لەسەر گوێڕایەڵیو دامەزراویو تێپەڕاندنی کارەکانت بوویت بێ تەمبەڵی، ئەوا لەسەر بەختەوەریت، ئیتر بیرو بۆچوونەکان هەرچۆن یەخەگیرت ببن، کارەکە بکەرە پیوانە، حەملاندن مەکەرە پیوانە!

پێشەوا (إبن القيم) وتویەتی: (ئەگەر بەندە بەیانیو ئێوارەی کردەوە هیچ خەمێکی نەبوو تەنها خوای گەورە نەبێت، ئەوا خوای گەورە گشت پێویستییەکانی بۆ جێبەجێ دەکاتو، هەموو خەمو خەفەتێکی لەسەر لادەباتو دڵی بەتاڵ دەکاتەوە بۆ خۆشەویستی خۆیو زمانی بۆ زیکرو یادیو ئەندامەکانی بۆ گوێڕایەڵی، ئەگەر بەندەکە بەیانی

Scanned by CamScanner

ئیوارەی کردەوەو دونیا خەمو مەبەستی بوو، ئەوا خوای گەورە خەمو خەفەتو نەکبەتیەکەی دەدات بەکۆڵیاو دەیداتە دەست خۆی..).

(عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: يَا ابْنَ آدَمَ تَفَرَّغْ لِعِبَادَتِي أَمْلأْ صَدْرَكَ غِنًى وَأَسُدَّ فَقْرَكَ وَإِلَّا تَفْعَلْ مَلَأْتُ صَدْرَكَ شُغْلًا وَلَمْ أَسُدَّ فَقْرَكَ)(رواه الترمذي).

واتە: (لە (ابي هريرە)وە (خوا لێی ڕازی بێت) فەرمووی: پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) فەرمویەتی: خوای گەورە فەرمویەتی: ئەی نەوەی ئادەمی، خۆت تەرخان بکە بۆ عیبادەتو پەرستشی من سینەت پڕدەکەم لە دەوڵەمەندیو فەقیریت بۆ پڕ دەکەمەوە، خۆ ئەگەر ئەوە نەکەیت ئەوا سینەت پڕدەکەم لە سەرقاڵیو فەقیریەکەت بۆ پڕ ناکەمەوە).

نیگەران مەبەو خەفەت مەخۆ بۆ ئەوەی لەدەست چووەو خەمو خەفەتێك هەڵمەگرە کە بۆ سەرت نەهاتووە.. لۆمەی خەڵکی مەکە لەسەر شتێك کە شێوەی ئەو شتە لەخۆتا هەیەو خۆزگە بە شتێك مەخوازە کە نابیتە خاوەنی.. مەدحی کەسێك مەکە کە شیاوی نابێت.. بە خەیاڵت بینای قەصرو تەلاری زۆر بەرز مەکە.. بەڵام.. خەمو خەفەتی خۆت یەك بخەو پەروەردگارت ڕازی بکەو زمانت بپارێزە.. تایبەتمەندیەك لە ژیانتدا دەبینیت، خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ ﴾الشرح: ٧

واتە: (جا کاتێك لە کارێکی خێر دەبیتەوە، خۆت ماندوو بکە بە کارێکی خێری ترەوە).

﴿ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب ﴿٨﴾ ﴾ الشرح: ٨

واتە: (با هەمیشەو بەردەوام حەزو ئارەزووت بۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی خوا بێت، بەردەوام خەڵکیش هانبدە تا پەروەردگارت بناسنو لە هەوڵی ڕەزامەندی ئەودا بن).

٩- لە خۆت مەدە:

کاتێك تێدەگەیت بێگومان ئەو فیکرەیەی کە بیری تیا دەکەیتەوە فیکرەیەکی نەرێنییە ئەوا لۆمەی خۆت مەکە لەسەری، بەڵکو هانی خۆت بدە لەسەر ئەوەی توانیوتە کە فیکرەکە ڕێك بکەیتو بیگریت پێش ئەوەی بچێتە ناو بیرو بۆچوونەکانتەوە، لەخۆدان: بریتییە لە تیشك خستنەسەر لایەنی خراپو نەرێنی لە ژیانتو خودی خۆتدا، کێ لە ئێمە لایەنی نەرێنی لە خۆیدا نابینێت، بەڵام لەسەرخۆبە لەگەڵ خۆتو، چارەسەری ئەوە بکە کە دەیتوانیت.

هەمیشە سەیری لایەنی تاریك مەکە لە خودی خۆتداو گەورەی بکەیتو خۆت لەناوبەریتو بونیاتی خۆت بڕوخێنێت بە پاچو تەور بێ ئەوەی پێی بزانیت.

لەسەرخۆبەو لەسەر خودی خۆت نەرمو نیان بە، نەرمو نیانی بچێتە هەر شتێکەوە هەر دەیڕازێنێتەوەو لەهەر شتێکیش دەربهێنرێت هەر تێکی دەداتو ناشیرینی دەکات، بەپێی توانات ڕەخنە لەخۆت بگرە چۆنت دەوێت، بەواتای چاك کردنی نەرێنیەکانو چارەسەرکردنی هەڵەکان، ئەگەر لێی بدەیت ئەوە سەرەتای داڕووخانو شکست هێنانە، ئەمەش چەند هەنگاوێکی کردارییە بۆ خۆپاراستن لە خۆدان، کە پەسەڵاران

Scanned by CamScanner

لەسەری ڕێک کەوتوون، لە هەمان کاتدا ئاسانیشە:

یەکەم:

هەنگاونان لەسەر کارکردن ئەگەر هەڵەیشت ئەنجام دابێت، لەباتی ئەوەی خۆت بپارێزیت لەو کارانەی کە هەڵەی تیا نابێت هەستە بە کارکردنو هەوڵ بدە خۆت لە هەڵەکە بپارێزیت.

دووەم:

پەند لە هەڵەکانی ڕابردووت وەربگرە پاشان بە تەواوی لە بیری خۆتی بەرەوە، پەروەردگارت لێتخۆشبوو میهرەبانە، تەوبەت لێ قبووڵ دەکاتو لێت خۆش دەبێت، ئەگەر دەرست لە سەرپێچییەکانت وەرگرتو پەندت لە هەڵەکانت وەرگرتو تەوبەت لێ کرد ئیتر هۆکارێک بۆ ترسو قەلەقی نییە.

سێیەم:

هەستان بە گەشەدان بە کارەکەت بە بەردەوامی، هەڵەکان کۆمەڵ مەکە بی هەوڵدان بۆ چاک کردنیانو هەوڵ بدەرەوە لە کاتی شکست هێناندا بە بڕیاردان لەسەر ڕێک کردنەوەو چاک کردنی.

چوارەم:

ڕاوەستان لە ئاراستە کردنی لۆمە بۆ خۆتو توندی نواندن بەرامبەری، چونکە لۆمە کردن وەك ئەوەی سوود نادات بۆ خەڵکانی تر هەروەها لەگەڵ نەفسیش سوود نادات!.

پێنجەم:

بە دامەزراوی بەرەو پێش بچۆ، بێ نییەتی خراپو ترس، بەڵکو بە متمانە بوون بەخۆتو وەرگرتنی هەڵوێستی ڕاستو درووستو ئەدا کردنی کاری ڕاست، سەرکەوتن بەدەست بێنەو خۆت لە هەڵەکان بپارێزە.

١٠- هەڵێك بەخۆت بدە بۆ پشوودانو حەوانەوە:

وتویانە: کاتێك هەست بە قەلەق یان خەمۆکی دەکەیت. پەیڕەوی شتێکی خۆش بکە لەگەڵ خۆت یان لەگەڵ غەیری خۆت: (شوێنی دانیشتنەکەت بگۆڕە.. کەشتێکی دەرەوە ئەنجام بدە. شتەکانی دەورو بەرت بگۆڕە، وەك گۆڕینی ژوورەکەت یان کتێبخانەکەت.. وێنە بکێشە یان بنووسە.. یاری لەگەڵ منداڵەکانی دەورو بەرت بکە.. پشوودان پەیڕەو بکە)، گرنگ ئەوەیە پەیڕەوی شتێکی خۆش بکەیت، یان جەوێکی خۆشو هەستکردن بە پشوودان بسازێنیت. پاشان بەختەوەریو ئاسوودەیی.. ئایا بەڕاستی تۆ بەختەوەریت؟

پلەی بەختەوەریت لەم هەڵسەنگاندنەوە بدۆزەرەوە!

١. هەناسەی قووڵ دەدەیت بەهۆی نائومێدیت لە کەسانی تر؟

أ- هەندێك کات.

ب- کەمێلو ڕەنگە ڕوونەدات.

ت- زۆر کات.

٢. چەند جار خۆزگەت خواستووە کە کەسێکی تر بیت؟

أ. هیچ کات خۆزگەم نەخواستووە.

ب. زۆر کات خۆزگەم خواستووە.

ت. زۆر نا جار جار بووە باوەڕم وایە هەندێك خەڵك بەشیان لە من زیاترە، بەڵام پێی نەگەیشتوون.

٣. ئایا هەست دەکەیت کە خاوەن بەخت بیت؟

أ- ڕەنگە بەختم زیاتر لە بەشی خۆم بوو بێت.

ب- هیچ کات.

ت- نەخێر.

٤. حەسوودی دەبەیت بە کەسی دەوڵەمەند یان بەناوبانگ؟

أ. جار جار.

ب. کەمێك یان هەرگیز.

ت. زۆر کات.

٥. ئایا چێژ لە کارو پیشەکەت وەردەگریت؟

أ- زۆر بەڵام هەمیشە نا.

ب- بەڵێ.

ت- بە شێوەیەکی گشتی نا.

٦. ئەگەر توانیت شێوازی ژیانت بگۆڕیت یان ئاڵو گۆڕی پێبکەیت بۆ ماوەی ساڵێك ئایا دەیکەیت؟

أ- ڕەنگە لە چەند بارو دۆخێکی دیاریکراودا.

ب- باوەڕم نییە بیکەم.

ت- بەڵێ، چێژ بەم هەلەوە وەردەگرم.

٧. ئایا هەست دەکەیت کە هەلەکانت بەسەردا تێدەپەڕێت بێ ئەوەی سوودیان لێ وەربگریت یان بیانقۆزیتەوە؟

أ. هەندێك کات.

ب. کەمێك یان هەر ڕوونادات.

ت. بە شێوەیەکی ڕێكو پێك.

٨. ئایا هەست دەکەیت کەوتبیتە شێوازێکی ژیانی ڕۆتینەوە؟

أ- بەڵێ، لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر.

ب- کەمێكو ڕەنگە ڕوو نەدات.

ت- بەڵێ، زۆر کات هەست بە نائومێدی دەکەم بەهۆی شێوازی ڕۆتینەوە.

Scanned by CamScanner

٩. ئایا هەندێك كات حەز بە پشووەكان دەكەیت تا بە تەواوی لە هەموو شتێك دوور بكەویتەوە؟

ا- بەڵێ، زۆر كات

ب- بەڵێ، هەندێك كات.

ت- هەندێك كات مۆڵەتەكان جوان دەبن بەڵام پێویست نییە لە ژیانی مندا.

١٠. ئایا هەست دەكەیت كە سوود لە كاتە بەتاڵەكانت وەردەگریت؟

ا. بەڵێ.

ب. نەخێر، چونكە من كاتم نابێت بۆ چالاكیەكانی كاتە بەتاڵەكان.

ت. لەوانەیە.

١١. ئایا بە شەو بەشی پێویست دەخەویت؟

ا- بەڵێ.

ب- عادەتی نییە.

ت- هەوڵ دەدەم، بەڵام هەمیشە سەركەوتوو نابم تیایدا.

١٢. ئایا حەسوودی دەبەیت بە كەسانی تر لەوەی هەیانە؟

ا- جار جار.

Scanned by CamScanner

ب- به دهگمهن یان ههر ڕوو نادات.

ت- زۆر کات.

١٣. ئایا به ههندێك شت ویژدانت قورس دهبێت؟

أ- جار جار.

ب- به دهگمهن یان ئهمه ههر ڕوونادات.

ت- عادهتی نییه.

١٤. چۆن داهاتوو دهبینیت؟

أ- به پلهیهکی دیاریکراو له ترس و چاوگێڕان.

ب- ئهمهلم ههیه که بارو دۆخهکه بهم شێوازهی ئێستا دهڕوات.

ت- تکام وایه که داهاتوو زۆر باشتر بێت له ڕابردوو ئێستا.

١٥. ئایا ههست دهکهیت بنالێنیت له ئاڵۆزی کهمو کورتی؟

أ- نهخێر.

ب- بهڵێ.

ت- ڕهنگه ههندێك کات بێت.

١٦. ع وشهیهك، باوهڕت وایه که به شێوهیهکی وردو ڕێك باس دهکات؟

Scanned by CamScanner

أ- هاوسەنگ.

ب- ڕازی بوون.

ت- گرژو ئاڵۆز.

١٧. ئایا زۆرینەی حەزەکانت بەدەست هێناوە لە ژیانتدا تا ئێستا؟

أ- زۆرینەی.

ب- نەخێر بەشێوەی ڕەها.

ت- ناتوانم بیر بکەمەوە لە هەر حەزێکی دیاریکراو لە ئێستادا کە من پێویستم بە جێبەجێ کردنی بێت.

١٨. ئایا لە ژیانتدا دەکەیت بە زۆرترین ئەو شتانەی کە دەتەوێت؟

أ- ئومێدم وایە.

ب- باوەڕم وایە.

ت- باوەڕ ناکەم.

١٩. ئایا هەست دەکەیت کە ژیانێکی خێزانی جێگیرت هەبێت کە خۆشەویستی پێشەوایەتی بکات؟

أ- بەڵێ، تا ئاستی هاوسەنگی.

ب- بێگومان.

ت- بە کرداری نییە.

Scanned by CamScanner

٢٠. چەندێك ئاسانە بە نیسبەت تۆوە كە بە ئارامیو پشوودانەوە دانیشیت؟

أ- بە هەموو ئاسانیەك.

ب- زۆر قورسو نارەحەتە.

ت- هەندیك كات ناتوانم ئەوە بكەم.

٢١. ئایا دەروانیت بۆ ژیان لە تێڕوانینێكی گەشاوەوە دوور لە خەمو خەفەت؟

أ- بەڵێ، لەگەڵ زۆرترین شتەكان، بەڵام شتانێكی زۆر چاك هەن كە نابێت بە سووكی وەربگیرێن.

ب- ناتوانم باسی خۆم بكەم بەوەی كەسێكم خاڵی لە خەمو خەفەت.

ت- هەوڵدەدەم دەستەبەری ئاراستەیەك بكەم خاڵی بێت لە خەمو خەفەت بەرامبەر بە ژیان بە شێوەیەكی گشتی.

٢٢. ئایا هەست بە ڕەزامەندی دەكەیت لە خودی خۆتەوە؟

أ- لە كاتێكەوە بۆ كاتێكی تر.

ب- زۆر كات.

ت- بە دەگمەن یان هەر رووناداتت.

Scanned by CamScanner

٢٣. چەند جار هەست بە نائومێدی دەکەیت، لەبەر ئەوەی کە دەتەوێت هەستیت بە زیاتر ئەنجامدانی شتێک؟

أ- هەندێک کات.

ب- بە دەگمەن یان هەر ڕوو نادات.

ت- هەموو کات بە نزیکی.

٢٤. گەر هەنگاوێک بگەڕێیەتە دواوە چی لەوەی کە دێت بەسەرتدا جێبەجێ دەبێت؟

أ- هەست بە ڕقو توورەیی دەکەم لە خودی خۆمدا. لەبەر ئەوەی زۆرم لە ژیانی خۆم درووست نەکردووە.

ب- ئەو نازو نیعمەتانە سەرژمێر دەکەم کە دەستم کەوتوون، بە لێکدانەوەی خۆم ڕۆژانی خۆشو بەختەوەری دادەنێم نەک بەدبەختی.

ت- بە شێوەیەکی گونجاو ڕازی دەبم، بەڵام هەستێکیشم دەبێت بەوەی کە بتوانم زیاتر ئەنجام بدەم.

خاڵێک بەخۆت ببەخشە لەگەڵ وەڵامی (أ)دا دوو خاڵ لە کاتی وەڵامی (ب)دا (صفر) هیچ لە کاتی وەڵامی (ت)دا

یەکەم: خۆت لە حەسوودیو ئیرەیی بپارێزە:

ئەگەر کۆی وەڵامەکانت لە (٤٠-٥٠) خاڵ بوو

تۆ کەسێکی ڕازیت لە ژیانی خۆت، ئینجا لەوێ ڕەنگە تۆ ببیتە

خاوەنی بەختەوەریو ئاشتی ناخی خۆت. ئەم بەختەوەرییە هەموو ئەوانە دادەپۆشێت کە لە دەورتن، بە تایبەت خێزانەکەت، تۆ بەختەوەریت چونکە سرووشتی ئەو کارەت بینیوەتەوە کە گونجاوە لەگەڵ تواناکانتو خۆشحاڵیشییت بە بەشی خۆت لە ژیاندا.

ئامۆژگاریمان بۆ تۆ:

سەرەڕای ئەو هەموو ڕەزامەندییەی کە دەستت دەکەوێتو قەناعەتت بەخۆت، بەڵام کەسانێك لە دەورت هەمن حاڵی تۆیان بەدڵ نابێتو بە دڵنیایی دەبێتە جێگەی حەسوودیو ئیرەیی زۆرێك لە خەڵك، لەبەر ئەوە ئاگادار بەو خۆتیان لێ بپارێزە.

دووەم: تۆ کەسێکی ئیدلریت:

ئەگەر وەڵامەکانت لە (٢٥-٣٩) خاڵ بوو

تۆ ڕازیت بە ژیانی خۆت، ڕەنگە تۆ ئەوەت تیا بەدی نەهاتبێت کە پێویست بووە بەدی بهێنیتو ڕەنگە تۆ پێویستت بە چەند حەزێك نەبووبێت، مەگەر ئەوەی کە هەوڵ نادەیت بۆ بەدیهاتنی ئەم حەزانە لە کارێکدا کە دەورە درابێت بە مەترسی کە لەسەر حیسابی بەختەوەری تۆو شێوازی ژیانی جێگیرت نایەت. بەڵکو لەسەر حیسابی بەختەوەری نزیکترین کەست دێت.

ئامۆژگاریمان بۆت:

تۆ کەسێکیت شارەزاییو توانات زۆرە لەسەر دیاری کردنی ئەو ڕێڕەوەی

Scanned by CamScanner

که پێویسته له ژیانتدا بیگریته بەرو بەوەی که ڕازیت که گۆڕانکاری کاریگەری لەسەر خێزانەکەت دەبێت ئیکتیفا بکه بەوەی که له سەریت.

سێیەم: چاودێری ئەرێنییەکانی خۆت بکه:

ئەگەر کۆی وەڵامەکانت له (٢٥) خاڵ کەمتر بوو:

ئەوا تۆ ڕازی نیت له ژیانی خۆت به شێوەیەکی گشتی، ڕەنگه هەست به خەشمو تورەیی بکەیت، لەبەر ئەوەی که حەزەکانتت بەدینەهێناوە، یان لەبەر ئەوەی که هەستت نەکردووە به تەواوی تواناکانت، یان ڕەنگه باوەڕت وابیت که ژیان زۆر کورتەو بێگومان تۆ کاتی پێویستت نییه بۆ بەدیهێنانی هەموو ئەو شتانەی که حەزت پێیەتی، لەبەر ئەوە له خۆت بپرسه چیت ئەنجامداوە، ڕەنگه تۆ خاوەنی وەزیفەیەکی جێگیرو خێزانێکی جوان بیت، ئەمەیش له خۆیدا دەستکەوتەو کەم نییه، یان ڕەنگه هیوایەتو بەهرەیەکت هەبێت که چێژی پێوە وەربگریت، دەتوانیت کاتێکی زۆر بۆ خۆت بگێڕیتەوە، له ژیانماندا زۆریك لەو شتانه هەن که دەکرێت ببێته سەرچاوەیەکی پێزانینو سوپاسگوزاری، وەك ئەوەی که کەسانێك هەن زیاتر هەژارنو حاڵیان زیاتر له ئێمه خراپتره، ئەگەر تەرکیزت کرده سەر لایەنه ئەرێنییەکان به چاوپۆشی لەوەی لێی دەردەکەوێت له بێ بایەخی، لەو کاتەدا ئاستی داخلیو ڕەزامەندی دەبینیتەوە، ئەو دووانەی که له ڕابردوودا لەتۆ ڕایان کردووە.

Scanned by CamScanner

ئامۆژگاریمان بۆ تۆ:

ئەگەر توانیت چێژ لە ئێستا وەربگریتو سوود وەربگریت لە هەموو ئەوانەی کە ئێستا لەبەر دەستتدان، بێگومان ئەوە لەخۆیدا دەبێتە سەرمایەیەك بۆ داهاتوویەك زۆر چاکتر بێت.

٢. چەند هەڵوێستێك لەپێناو ڕێکخستنەوەی ژیانمان

یەکەم: چەند هەڵوێستەیەك لەگەڵ نەفسو دەروونداا:

١- لە سایەی ئەم (نەخێر)انەدا بژی:

نائومێد مەبە:

نائومێد مەبە ئەگەر قاچەکانت هەڵکەوتنو کەوتیتە ناو چاڵێکی فراوانەوە، دواتر لێی دەردەچیتو زیاتر پتەوو بەهێز دەبیتو خوای گەورەیش لەگەڵ ئارامگراندایە.

نیگەران مەبە ئەگەر تیرێکی بکوژ ڕووی کردە دڵت لە نزیکترین کەسی خۆتەوە، پاشان کەسێکت دەست دەکەوێت کە تیرەکەت بۆ دەردەکێشێتو ژیانو زەردەخەنەت بۆ دەگەڕێنێتەوە.

هەموو خەونەکانت لە تاکە کەسێکدا دامەنێو هەموو گەشتی ژیانیشت با ڕووەو کەسێك نەبێت کە خۆشت دەوێت هەر چەندە پاکیش بێت

باوەڕت وا نەبێت کە کۆتایی شتەکان بریتییە لە کۆتایی جیهان، بوونەوەر تەنها ئەوە نەبووە کە چاوەکانت بینیویەتی، چاوەڕێی خۆشەویستێك مەکە کە تۆی فرۆشتووە، چاوەڕێی تیشکێکی نوێ بکە کە دزە بکاتە ناو دڵە نیگەرانەکەتەوە تا گەشاوەیی بۆ ڕۆژەکانت بگێڕێتەوەو لێدانی چاکو جوانیش بۆ دڵەکەت بگێڕێتەوە.

هەوڵ مەدە بگەڕێیت بەشوێن خەونێکدا کە شکاندووتی، هەوڵ بدە لە حاڵەتی تێکشکان سەرەتا خەونێکی نوێ درووست بکەیت.

زۆر لای ئەشکەوتەکاندا ڕامەوەستە، بە تایبەت کە شەمشەمە کوێرەکان تیا نیشتەجێ دەبنو خێوەکان ڕێگەی دەزانن، بەشوێن ئاوازی بولبولێکدا بگەڕێ کە لە پشتی ئاسۆوە خۆی دەدزێتەوە لەگەڵ تیشی ڕووناکی سپێدەیەکی نوێدا.

سەیری ئەو وەرەقانە مەکە کە ڕەنگیان گۆڕاوەو پیتەکانیان فەوتاوەو دێڕەکانیان شێواوە بەیەکدا لەنێوان ئازارو پەستیدا. پاشان دەردەکەوێت کە ئەم دێڕانە جوانترینی نووسراوەکانت نەبوونو ئەم وەرەقانەیش کۆتا نووسراوی تۆ نەبوون.

وەك باڵندەی شینە شاهۆ مەبە، ئەم باڵندە سەیرە خۆشترین ئاواز دەچرێت کە ئاوازەکەی بەتاڵ دەکاتەوە، هیچ شتێك لە دونیادا دڵۆپە خوێنێکی تۆ ناهێنێت.

نیگەران مەبە کە لە وەرزی زستاندا دەرگاکانی ماڵەکەت داخستووەو چاوەڕێی هاتنی وەرزی بەهار بکەو پەنجەرەکان بکەرەوە بۆ

شنەبای پاکو خۆش، دوور بڕوانە ئینجا پۆلی باڵندەکان دەبینیت کە دەگەڕێنەوەو ئاواز دەچڕن.

نیگەران مەبە دواتر خۆر دەبینیت کە تیشکی زێڕینی دەنێرێت بۆ سەر گەڵای درەختەکان تا تەمەنێکی نوێ بۆ تۆ درووست بکاتەوە.. هەروەها خەونێکی نوێ.. هەروەها دڵێکی نوێ.

بۆ ساتێك تەمەنت بەفیڕۆ مەدە لەپیناو خۆشەویستێکی هەڵهاتوو، یان بۆ دڵێك کە لەتۆ دوور کەوتووە بەبێ هۆیەك، بەڵکو هەموو تەمەنت بەکار بهێنە بۆ مەبەستێکی ڕاستگۆیانەو دڵێك کە تۆ لەخۆی بگرێت.

گەشت مەکە بۆ بیابان بۆ گەڕان بەشوێن درەختە جوانەکاندا. چونکە هەرگیز لە بیاباندا لە غەیری دڵتەنگیو پەستی هیچ دەست ناکەوێت بەڵکو سەیری سەدان درەختو دار بکە کە سێبەرت بۆ دەکەنو بە بەرو بوومەکەیان تۆ دڵخۆشو بەختەوەر دەکەنو ئاوازەکانیان خەم ڕەوێنە.

هەوڵ مەدە حیسابی دوێنێ بگێڕیتەوەو ئەوەی کە زیانت تیا کردووە لەدەستچووە، تەمەن کاتێك گەڵاکانی هەڵدەوەرێت جارێکی تر ناگەڕێتەوە، بەڵام لەگەڵ هەموو بەهارێکی نوێدا گەڵای تر دەردەکاتەوە.

ڕۆژی زیانی خۆت زایە مەکە کە دوێنێت لەدەستچووە، ئەمڕۆ لەبەر دەستدایە، لەمڕۆیش وەرەقەکانی خۆی کۆدەکاتەوەو دەڕوات سبەینێت هەیە، نیگەران مەبە لە دوێنێ چونکە هەرگیز ناگەڕێتەوە

Scanned by CamScanner

خەفەت مەخۆ بۆ ئەمڕۆیش.. ئەمیش دەڕوات، خەون ببینە بە خۆرێکی پرشنگدارەوە لە سبەینێیەکی جواندا.

قەلەقو دوودڵ مەبە بەشوێن پاکیدا بگەڕێ ئەگەر ساتێکیش بوویێتو، بەشوێن وەفاداریدا بگەڕێ ئەگەر ماندووکارو نارەحەتیش بوویێتو پابەندبە بە تیشکی خۆرەوە ئەگەر دووریش بوویێت، دڵو هەستو مەشاعیرو ڕۆژەکانت جێمەهێڵە بۆ شتانێك کە ساتیان بەسەرچووە.

تێك مەچۆ ئەگەر کەسێکت دەست نەکەوت بەختەوەرت بکات، بەڵکو هەوڵبدە خۆت خۆت بەختەوەر بکەیت، ئەگەر کەسێکت دەست نەکەوت چرایەکت بۆ داگیرسێنێت، ئەوا بەشوێن کەسێکی تردا مەگەڕێ کە بۆی کوژاندوویەتەوە، ئەگەر کەسێکت دەست نەکەوت گوڵێکت بۆ بڕوێنێت، ئەوا هەوڵ مەدە بۆ لای کەسێك کە تیرێك بە دڵتدا بچەقێنێتو بڕوات.

خۆت مەکەرە بارمتەی نیگەرانییەکانی شەوە تاریکەکان، ئەگەر هەستت بە ڕۆژێك کرد.. بەوەی کە تۆ ماندوو دەبیت لە ڕاکردنی چەند ساڵێك، بێگومان زەردەخەنەکانت شاراوەن لە پشت ژاکاویو هەڵقرچاوی ڕۆژەکانەوە. ژیان بووەتە نارەحەتی.

خۆت ماندوو مەکە ئەگەر هەستت کرد کە دونیا بووەتە زیندانی هەناسەکانت، بێگومان ساتەکانیش هیچ ناگەیەنن مەگەر هەر ئازار زیاتر دەکەنو، بێگومان هەموو شتێك بووەتە ئازاردەر. لەخۆت ڕامەکە لە تاریکیداو چاوەکانت بۆ هەواو ڕووناکی بکەرەوەو بگەڕێرەوە بۆ

لای نوورو ڕووناکیو هەوڵبدە برینەکانت سارێژ بکەیت.

دڵت مەکەرە جێگەی نارەحەتیو ڕقو حەسوودیو تاریکی. فێ
هونەری لێبووردن ببەو بە ئارامی بژی.

سەیری ئەو کەسانەی دەورو بەرت مەکە بە زیاتر لە زەردەخەنەیەک
مەسافەکان ببڕێت.و بەربەستەکانی ململانێ تێپەڕێنێت، زەردەخەنە
بۆ بکە.. سەرەڕای هەموو ئەو ئازارانەی کە لە ناختدایە.

هاوار مەکە کاتێک هاوڕێکەت دوادەکەوێت، فێربە کە لەگەڵ
پێبکەنیت.. بەشداری بیت لە ئازارو نارەحەتییەکانیدا.. لەگەڵی بژ
وەك ژیانی بەختەوەران، ئەگەر هاوڕێکەت تووڕە بوو.. بچۆ بۆ لای
تەوقەی لەگەڵ بکەو لە ئامێزی بگرە.. ئەگەر ڕقت لە هاوڕێکەت
هەستا، دەستو دڵتی بۆ بکەرەوە.

هەڵمەچۆ کاتێک شتێکی تایبەت بە خۆتت لەدەست دەچێت. بزانە
کە هەموو شتێک بەسەرتدا تێدەپەڕێت.. ئەگەر شتێکت لەدەستچوو
ئەوا یاد بکەرەوە کە چەند شتێکی نوێت دەست کەوتووە. ئەگەر
مەوعیدێکت لەدەستچوو.. یاد بکەرەوە کە تۆ بە مەوعیدێکی ترشا
دەگەیت، ئازارەکان هەرچەندە تاڵ بنو داهاتوو هەرچەندە نادیار بێت

چاوت بکەرەوە بۆ خەونو حەزەکان.. سبەینێ ڕۆژێکی نوێیە.. سبەینێ
تۆ کەسایەتییەکی نوێیت.

هەوڵ مەدە دانیشیتو کەسانی تر بخەیتە پێکەنین بە گاڵتەو
سوعبەتێک لەم کەسە یان ئەو کەسە.. بێگومان تۆ برینێك دەکەیتە

دڵی.. هەرگیز هەستیشی پێ ناکەیت.و هاوڕێکەت تا کۆتا ڕۆژی ژیانی پێوەی دەژی.

٢- شێوازێکی نوێ بۆ چەند هەڵویستەیەک لەگەل نەفس‌و دەروونندا:

هەوڵ بدە کارە لەپێشینەکانت دیاری بکەیت‌و لەگەل خۆت چەند هەلویستەیەک بکەیت بەپێی ئەم شێوازە نوییە:

١. با پرسیارەکە بۆ خۆت بەم شێوەیە بێت: تەمەنت چەندە؟ بەڵکو بەم شێوەیە بێت: بەڵکو چۆن تەمەنت حیساب دەکەیت؟

٢. چەند سات بەسەر تەمەنتدا تێپەڕ بووەو کۆتایی هاتووەو چەند سات هەوڵ دەدەیت کۆتایی پێ بهێنیت.و چەند سات ناتەوێت کۆتایی پێ بێت؟!!

٣. تەمەنمان چۆن حیساب دەکەین.. بە ڕۆژەکان یان بە کارەکان.. بە ساتەکانی خۆشی‌و بەختەوەری یان بە ساتەکانی خەفەت‌و نیگەرانی.. بە قۆناغەکانی لاشعوور یان بە ساتەکانی هەستکردنی تەواو؟

٤. ژیانمان.. لەگەڵ ژیان بەڕێ دەکەین.. بە خۆشیەکانیەوە، بە ئازارو برینەکانیەوە.. بە ڕابردوو ئێستایەوە. کات بەسەرماندا تێدەپەڕێت.. هەموو شتێک لە دەورمان دەگۆڕێت.. هەموو شتێک پەرە دەسەنێت.. زۆر گەشە دەکات، ئێمەیش گەورە دەبین، ژیان خەبات‌و تێکۆشانە.. وشەیەک هەیە زۆر دەیبیستین‌و دەیڵێینەوە.. هەستی پێ دەکەین.. ئایا بۆ ئەوە دەژین تا خەبات‌و تێکۆشان بکەین یان خەبات‌و تێکۆشان

Scanned by CamScanner

دەکەین بۆ ئەوەی بژین؟

٥. ژیان جوانە.. ئەگەر بە تێڕوانینێکی گەشبینانە تەماشای بکەین، ئەوا ژیان زۆر سەختو تاڵە.. ئەگەر بە ڕەشبینانە تێی بڕوانین، ئینسان گەورەی خۆیەتیو خۆی بڕیار لەسەر خۆی دەدات، بە سەرکەوتن یان شکست، هەر خۆی متمانە بەخۆی دەچێنێت.و خۆی بەرەو پلەی بەرز دەبات، خۆی بەرپرسە لە ژیانی.. بەرپرسە لە تەمەنی.. چۆن بەسەری بردووەو ئەوەی کە ماوە چۆن بەسەری دەبات؟

٦. پرسیار لەخۆم دەکەم دەربارەی تەمەنم، لەچیدا بەسەرم بردووە دەربارەی نییەتم ئەوەی کە ماوە لەچیدا بەسەری دەبەم! ئایا هەمان ڕێگا دەگرمەبەر؟ یان ڕێڕەوی ژیانم دەگۆڕم؟ بەڵام منیش بەشەرم هەڵە دەکەم وەك ئەوانەی هەڵە دەکەن، زۆر کات بێئاگا دەبم کە بەڕاستی تەمەن ماوەیەکی بەسەر بردووە ڕۆیشتوەو ناگەڕێتەوە، گرنگی دەرك کردن بە هەر چرکەیەکی چووەتە لاپەڕەی فەرامۆشییەوە، گوزارشت لە ساتەکانی تووڕەییو ڕقەو لۆمەی غەیری خۆم دەکەم کاتێك کە شیاوترە لۆمەی خۆم بکەم!!

٣- بۆچی هەڵوێستەکردن لەگەڵ نەفسو دەروون‌دا؟!

یەکەم: هەڵوێستەیەك پێش کارکردن:

خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۝٩ ﴾الشمس: ٩

واتە: ((سوێند بەوانە هەموو) بەڕاستی ئەو کەسە سەرفرازە کە نەفسی پاكو پوختە کردووەو ئیمانو ترسی خوای تیادا ڕواندووە).

Scanned by CamScanner

﴿ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ﴿١٠﴾ ﴾ الشمس: ١٠

واته: (بێگومان نائومێد بوو ئەو کەسەی نەفسی خۆی ناپوخت کردو ئاڵودەی گوناهو تاوانو خراپەی کرد).

لێپرسینەوە دەست پێدەکات لە قۆناغی ڕازەکانو ئیرادەو بڕیاردانەکانەوە، ئەمە لێپرسینەوەی پێش کارکردنە، بیر دەکاتەوە لە ئیرادەی کارەکە، ئایا ئەمە لە بەرژەوەندیەتی؟ ئەگەر وەڵامەکەی بە بەڵێ بوو با هەنگاوی بۆ بنێتو، ئەگەر لە بەرژەوەندیشی نەبوو با وازی لێ بێنێت. (الحسن)(ڕەحمەتی خوای لێ بێت) دەڵێت: (ڕەحمەتی خوا لەو بەندەیەی کە هەڵوێستە دەکات لای ویستی خۆیداو لێپرسینەوەی خۆی دەکات، ئەگەر بۆ خوای گەورە بوو ئەوا جێبەجێی دەکات، ئەگەر بۆ غەیری خوایش بوو ئەوا دوای دەخاتو جێبەجێی ناکات).

دووەم: لەکاتی کارەکەدا:

ئەگەر نەفسو دەروون بۆ یەکێك لە کارەکان جووڵا، خاوەنەکەی ڕادەوەستێت، ئایا ئەم کارە دەکرێت یان ناکرێت، ئەگەر نەکرا وازی لێ دێنێت بۆ ئەوەی کات بەفیڕۆ نەدات، ئەگەر بۆی کرا، هەڵوێستەیەکی تر دەکاتو سەرنج دەدات ئایا کردنی باشترە لە نەکردنی یان وازلێهێنانی باشترە لە کردنی؟ ئەگەر کردنی باشتر بوو لە وازلێهێنانی ئەوا دەیکات، ئەگەر وازلێهێنانی چاکتر بوو لە کردنی ئەوا نایکات، ئەگەر کردنی بەرژەوەندیەکی تێدا بوو، ئایا ئێستا دەیکاتو هاندەرەکە لەسەری خوای گەورەیە یان کارێکی ترە.

سێیەم: دوای کارەکە:

١. چەند هەڵوێستەیەك لەگەڵ نەفسرو دەروونىدا: بۆ ئەوەی خۆمان لێپرسینەوەی بکەین تا لەپڕ تووشی خەسارەتمەندیو پەشیمانی نەبین، ئەو ڕۆژەی کە گیانی هەر کەس دەگەڕێتەوە بۆ لاشەکەی جووت دەبێتەوە لەگەڵیدا.

٢. چەند هەڵوێستەیەك لەگەڵ نەفسرو دەروونىدا: فێری دەبینو پوختەی دەکەینو حەزی پێدەکەین پەروەردەی دەکەین، چونکە بۆ عیبادەتو فەرمانبەرداری درووستکراوە: ﴿ قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴾الزمر: ٥٣

واتە: (ئەی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) پێیان بڵێ: خوا دەفەرموێت: ئەی بەندەکانم. ئەوانەی کە خۆتان گوناهبار کردووەو هەڵەتان زۆرە، نائومێد مەبن لە ڕەحمەتی خوا، چونکە بەڕاستی ئەگەر ئێوە تەوبەی ڕاستو دروست بکەن، خوا لە هەموو گوناهو هەڵەکانتان خۆش دەبێت، چونکە بێگومان ئەو خوایە زۆر لێخۆشبووو لێبوردەیەو زۆر بە سۆزو میهرەبانیشە).

٣. چەند هەڵوێستەیەك لەگەڵ نەفسرو دەروونىدا: چونکە نیسبەت دەدرێتە پاڵ ئوممەتە پێشەواکە، ئوممەتە میانەڕەوەکە، ئوممەتە شایەتەکە، ئوممەتی بانگەوازو ڕوونکردنەوەو جیهادو تێکۆشان. تەنها نەفسرو دەروونە گەورەکان گونجاو دەبن بۆی.

Scanned by CamScanner

٤. چەند هەڵوێستەیەك لەگەڵ نەفسو دەروونداا: (چونكە لە خەڵكی هەن كە ڕێگای بەختەوەری ون كردووە، كە بەختەوەری لەبەر دەستدا بووەو لە توانایدا بووە، بەڵام بێ ئاگایی ئەوی دانیشاندووە لەوەی كە بۆی بجووڵێت.

٥. چەند هەڵوێستەیەك لەگەڵ نەفسو دەروونداا: چونكە ئێمە هەندێك كەسمان تیایە تووشی كارەساتێك هاتووە نزیك بووە لەناوبچێت، دەستی داوەتە چارەسەركردنی نەخۆشییەكانی جەستەی، وازی لە نەخۆشیەكانی دەروونی هێناوە، ئەوە كیانو پێكهاتەی ئەو تێكدەدات.

٦. چەند هەڵوێستەیەك لەگەڵ نەفسو دەروونداا: چونكە بەڕاستی خوای گەورە پاداشتی چاكی داناوە بۆ هەموو ئەو كەسانەی كە زاڵ بوون بەسەریدا، خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّآ أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَآءَۢ بِمَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿١٧﴾ ﴾السجدة: ١٧

واتە: (جا هیچ كەس لەو بەختەوەرانە نازانێت چی بۆ هەڵگیراوەو شاراوەتەوە لە نازو نیعمەتی جۆراوجۆر لای پەروەردگاری، كە چاوان پێی گەش دەبنەوە و بەدیتنی شاد دەبن، لە پاداشتی كارو كردەوەی چاكو پاكیاندا كە ئەنجامیان دەدا).

٧. چەند هەڵوێستەیەك لەگەڵ نەفسو دەروونداا: چونكە ئەو چارەسەرەی كە خوای گەورە پێشكەشی كردووە بۆ ڕزگار بوونی لە نەخۆشیەكانی سووكو ئاسانن بۆ هەموو كەس، خوای گەورە هیچ

Scanned by CamScanner

دەردێکی بێ چارەسەر دانەنراوە.

٤- لە کوێوە دەست بکەین بە گۆڕانکارییەکە دوای هەڵوێستەکان لەگەڵ نەفسو دەرووندا؟

یەکەم: دەمامکەکە لابەرە:

لە ژیانماندا وەک کیانێکی ئینسانی مامەڵە دەکەین، لە سێ ڕەگەزدا، کە بریتین لە: (ڕەفتار، بیرو بۆچوون، هەستو مەشاعیر) بەپێی ئەم پێکهاتە ئینسانییە لەسەرمان پێویستە کە یەکێک لەم ڕەگەزانە زۆری نەبێت بەسەر ئەوانی تردا، کەسیشمان پشت بە تەنها ڕەگەزێک نەبەستێتو ئەوانی تر پشتگوێ بخات، بەهای ئەوە چی دەبێت کەسێک پشت ببەستێت بە هەستو مەشاعیری بەڵام عەقڵی بڕیار نەدات، بێگومان دەکەوێتە هەڵەوە بێ ئەوەی بەخۆی بزانێت، سەرئەنجام ئەوەی نمانای ئەمە یان ئەوە دەکات ئەوە ڕەفتارە، ئەوە ئەم تەواوکارییەی دەوێت بەم گشتگیرییە لەسەری پێویستە دەمامکەکەی لابەرێت، کە خۆی لە پشتییەوە شاردۆتەوە، با نەڵێت: من تەنها بە هەستو مەشاعیرم مامەڵە دەکەم، یان تەنها بە ژیریم، یان ئەمەی کە لەسەری ڕاهاتووم لە ڕەفتارو سلوک، بەڵکو هەستو مەشاعیر تێکەڵ دەکات بە عەقڵو ژیری، ئا لێرەدا ڕەفتاری ڕێک ڕاست دەبێتەوە بە شێوەیەک کە پێشتر خەونیشی پێوە نەبینیوە.

دووەم: خۆکار بە:

زۆر لەخۆت مەکەو سرووشتی خۆت مەگۆڕە، دەبیتە خاوەنی زۆرترین

Scanned by CamScanner

شارەزایی، شارەزایی پەیوەندیو شارەزایی جیابوونەوە لە هەستو مەشاعیرەکان، کە بریتیە لە شارەزاییە بنە ڕەتییەکە لە بڕیاردانەکاندا.

دەتوانیت جەفرەی نێوان گوێگرتنو گۆڕانکاری بترازێنیت کە گوێگرتن نابێتە هۆی گۆڕانکاری، گۆڕانکاری هەوڵێکە دەدرێتو ماندوو بوونو پێداگریو کۆڵنەدانە.

سێیەم: نەرمو نیان بە:

گۆڕانکاری مەشقو ڕاهێنان لەتۆ دەخوازێت، لەپێناو خۆ ڕاهێنان لەسەر ئەوەی کە گۆڕانکاری لە عادەتو نەریتی ئەوە، یان ڕوو بکاتە نەریتێك کە ڕێژمیەك هەڵەی تیایە بەرەو ڕاستو تەواوی، لەبەر ئەوە دەبێت ڕاهێنان هەبێت لەگەڵ بەردەوامی پێدانی،

چوارەم: پێداگرو کۆڵنەدەر بە:

بەردەوام بەو ڕامەوەستە، هەندێك لەو کەسانەی پێداگرییان لەدەستداوە، کە یەکێکیان ڕوو بەڕووی یەکەم نارەحەتی یان شکست دەبێتەوە لە گۆڕانکاریەکەدا، بەرنامەکەی جێدەهێڵێت، سەرئەنجام ئەو ئامانجەی داینـاوە بەدی نایەت.

پوختەی ئەوەی شارەزایان پێشکەشیان کردووە:

١. بەم هەڵوێستانە لەگەڵ نەفسرو دەروونـدا ئینسان بیرو بۆچوونەکانی ڕێك دەخاتەوەو سەیری حاڵی خۆی دەکات، ڕەنگە بیرو بۆچوونی بەیەکدا چوون لەکاتی چەند بیرو بۆچوونێکدا،

بەیەکداچوون بەڵام هیچ فیکرەیەکی لێ بەرهەم نەهاتووە لە واقیعدا
ئەگەر هەر یەکەمان لەگەڵ خۆیدا دانیشێت بیرو بۆچوونەکانی تیا
ڕێك بخاتەوە، ئەوە بەسوود دەبێت بۆی، چونکە پاش ئەم دانیشتنە ڕێڕەوی
دەگۆڕێت.

٢. هەر یەکەمان چەند بیرو بۆچوونێکی هەمە جۆری هەیە، لەوانە سوود دەواتو زیانی دەبێت، هەمیشیانە نە سوودی دەبێت نە زیان، پێویستە پابەند بین بە بیرو بۆچوونە بەسوودەکانەوەو، هەوڵ بدەین بیانگۆڕین بۆ واقیعێکی هەستپێکراو لە ژیانماندا، خۆمان ڕزگار بکەین لەو بیرو بۆچوونە زیانبەخشانەی کە ژیانمان لێ تێکدەدەن.

٣. با لەگەڵ نەفسو دەروونی خۆمان دانیشینو بیرو بۆچوونەکان پاك بکەینەوە، لەپێناو ڕاستکردنەوەی ڕێڕەوو گەیشتن بە مەبەستو ئامانجەکەو، بە خۆڕاگریو لەسەر سووربوونو دانیشتن لەگەڵ نەفسو هەڵوێستەی بەردەوام لەگەڵی، ئەوە تاکە ڕێگایە بۆ ئاشنا بوون بە کارە لەپێشینەکانتو، دیاریکردنی گرنگترینیانو دەست پێکردن لە گرنگترینەوە، سەرئەنجام دەتوانیت ژیانت بە ئاسانی ڕێك بخەیتەوە.

دووەم: چەند هەڵوێستەیەك لەگەڵ شارەزایانو پسپۆڕان:

١- فیکرەکانت ڕێکبخە بە بەکارهێنانی بەرنامەکانی نەخشە زیهنیەکان

هەندێك کات چەند گرفتێك ڕووت تێدەکات لە کۆکردنەوەی

Scanned by CamScanner

زانیاریەکاندا بەهۆی زۆری ئەو زانیاریانەو زۆری ڕاستکردنەوە لەسەریان لە هەندێك کاتدا، قورسو ئاڵۆزبوونی پێکەوە پەیوەست بوونەکانی ڕێگریت لێدەکات!

دەبێت چەند ئامرازێکت هەبێت کە فیکرەکانت ڕێك بخاتەوەو بە شێوەیەکی خێرا کۆیان بکاتەوە لەگەڵ پارێزگاری کردن لە بەردەوامیو زنجیرە بەند کردنی زانیاریەکەو توانای بینینی گشتی بە شێوازێك جیاواز بێت لە شێوازی نووسینی تەقلیدی.

چەند جێبەجێ کردنێکی کرداری بۆ ئەوەی فیکرەکانت ڕێك بخەیتەوە بە نەخشەی زیهنی:

ئەگەر ویستت ئامادەی خولێکی ڕاهێنان بیت:

لە کاتی ئامادەبوونت لە خولەکە نەخشەیەك بکێشە کە هەڵگری ناوی ئەو خولەو بەروارەکەی بێت، بەپێی ڕۆژەکان دابەشی بکە، بۆ هەر ڕۆژێکیش چەند ناونیشانو بابەتێکی بنەڕەتی دابنێ کە موناقەشەکراوە، هەر ناونیشیانێکی بنەڕەتیش دابەش ببێت بۆ چەند ناونیشانیکی تر، ئینجا پوختەی ئەوەی کە گرنگە تیایا بنووسە، بەم حاڵە ئاسان دەبیت لەسەرت کە ئەوەی نووسیوتە بەخێرایی بیرت بکەوێتەوە بێ تێکەڵ بوون لەگەڵ پاراستنت لەسەر زنجیرە بەندی ڕووداوەکان.

ئەگەر ویستت پێگەیەکی ئەلیکترۆنی دابنێیت:

بە نەخشەیەکی زەینی دەست پێبکە کە دابەشبێت بۆ چەند لیستێك یان چەند بەشێکی بنەڕەتی بۆ پێگەکەو هەر لیستێك دابەش ببێت بۆ

چەند بەشێکی فەرعیو لەژێر هەر لیستێکدا ڕوونکردنەوەی ناوەرۆکی ئەم بەشە بنووسە خۆت چۆنت پێ خۆشە با شێوەکەی وا بێتو، پەیوەندی لەگەڵ بەشەکانی ترو هەر کەس سەردانی کرد بتوانێت ببینێت.هتد.

ئەگەر ویستت کتێبێک بنووسیت یان بابەتێک پێشکەش بکەیت:

نەخشەیەك دابنێ بەپێی دابەشکردنی بەشەکانی کتێبەکە، هەر بەشێك دابەش بکە بۆ چەند یەکە یان چەند ناونیشانێکی بنەڕەتی کە حەز بکەیت دەربارەی بنووسیتو، لەژێر هەر ناونیشانێکدا ئەوەی کە بە زەینتدا دێت خێرا بینووسە.

ئەگەر ویستت بڕیارێك بدەیت وەك بەرلوردکردن لەنێوان ئەو کۆمپانیایانەی کە حەز دەکەیت کاری تیا بکەیت:

هەستە بە دروستکردنی چەند تەوەرەیەکی بنەڕەتی کە هەڵگری ناوی کۆمپانیاکەی ئێستاتو ئەو کۆمپانیایە بێت کە حەز دەکەیت (بۆ نمونە) بۆی بگوێزرێیتەوە، لەژێر هەر تەوەرەیەکدا چوار تەوەرەی تر دابنێ کە بریتین لە:

١. خاڵەکانی بەهێزی: خاڵەکانی بەهێزی خۆتی تیا بنووسە.

٢. خاڵەکانی لاوازی: باسی خاڵەکانی لاوازی خۆتی تیا بکە بە هەموو شەفافیو ڕوونییەکەوە.

٣. هەلو دەرفەتەکان: کە بە دەستی دێنیت بە نەقڵ بوونت بۆ ئەو کۆمپانیایە.

Scanned by CamScanner

٤. ترس و هەڕەشەکان: باسیان بکە.

ئەگەر ویستت بابەتێك پێشکەش بکەیت:

نەخشەکەت دابەش بکە بۆ چەند تەوەرەیەکی بابەتە بنەڕەتییەکەت، لەژێر هەر تەوەرەیەکدا ئەو بابەتانە بنووسە کە حەز دەکەیت دەربارەیان بدوێیت و کاتی دیاریکراو بۆ قسەکردن لەم بابەتەداو بەسوودیش دەبێت کردنەوەی بابەتێکی فەرعی کە هەڵگری ناوی ئەو کتێب و سەرچاوەو زێدەرانە بێت کە پێویستە بخوێندرێتەوە لە پێشکەشکردنی بابەتەکەدا.

(د. صلاح الراشد) دەڵێت: (ئێستا بوومەتە سەرەتا کە تۆ بنووسیت یان بابەتێك کورت بکەیتەوە بەهۆی موفەکەرەو پێنووسەوە، ئێستا کاتی نەخشە زمینیەکەیە).

٢- فیکرەکانت ڕێك بخەو پوختەیان بکە بەوەی ناودەبرێت بە (زلزال العقول) بە جووڵە خستنی عەقڵەکان:

کتێبێك بە ناونیشانی (زلزال العقول) لەم دواییانەدا دەرچوو هی نووسەر (وائل عادل) بوو لە (دار العربية للعلوم) ئەم کتێبە بەپێی ڕۆژنامەی (المستقبل) چارەسەری مەنهەجەکانی بیرکردنەوەی دەکرد، تیشکی دەخستە سەر چەند لایەنێکی ورد لە شێوازەکانی بیرکردنەوەی زیندووی کە بەهۆیەوە کۆمەڵگاکان بەشێوەیەکی نوعی دەگوێزرانەوە، دانەرەکە ئەم کارەی ناونا: (زلزال) بومەلەرزە، بەجووڵەخستن، چونکە

عەقڵی دەلەرزاندو فیکرەکانی بە شێوەیەکی چاك ڕێك دەخست
چەند فیکرەیەکی پاكو پوختەو بژاردە کردو، چەند دانەیەکی ت
دەهێناو، هەندێك جار چەند فیکرەیەکی هەڵدەکەندو دەردەک
کە عەقڵی گۆڕانکاری پێی چاك نەدەبوو.

دانەری کتێبەکە لە میانەی ئەم لیکۆڵینەوە گرنگەدا وا دەبینێت
هەر گۆڕانێك لە ئەرزی واقیعدا ڕوو دەدات، ئەوا گۆڕانێکی پێشدەکەو
لەو فیکرەی کە دامەزراوە لەسەر گۆڕانسازییەکە، بەڵگەیش لەس
ئەوە: بێگومان کاتێك ئێمە هەوڵدەدەین بۆ بونیاتنانی داهاتویەک
نوێ، ئەوە دەکەین بەپێی دەرهاویشتەو تێڕوانینەکانی عەقڵی خۆما
ئەگەر ئەم تێڕوانینانە ئەرێنیو پێگەیشتوو کارا بوو، ئەوا ڕەنگ دەداتە
بەسەر واقیعدا بە کارێکی زیندوو کۆمەڵگاکان بەرەو پێش دەبات
گەشەیان پێ دەدات. ئەگەر شێوێنەر یان تێکدەر بوو، ئەوا ڕەنگ دەداتە
بەسەر شێوەیەك لە پەیڕەوکردنی جوڵاوو پێکهاتوو. نووسەرەکە باوەڕ
وایە کە شۆڕشی عەقڵەکان بە تەنها بریتییە لە سەرەتای گۆڕانکاری
خوازراوەکە، ئەوەیە کە شەوقو ڕووناکی فیکرە بە ئینسان دەبەخشێت
بەوە نەتەوەکان پێشدەکەونو کۆمەڵگاکان هەڵدەسنەوە.

بەڕاستی بوومەلەرزەی عەقڵەکان، وەك نووسەرەکە باسی کردوو
بریتییە لە سەرەتاترین کارە لەپێشینەکانی گۆڕانکارییەک
چوونکە بۆشاییەکان پڕدەکاتەوە لەنێوان مەحاڵو مومکیندا، بریتیی
لە جوولەو بوومەلەرزەیەك کە موناقەشەی دانپیانراوەکان دەکا
لەوەیش کە باوەڕ وایە لە فیکرە چەسپاوەکان بێت، ئامانجەک

سەرلەنوێ بوونیاتنانەوەی عەقڵەکانە.

٣- متمانەت بەخۆت و تواناكانت هەبێت لەسەر چارەسەر كردنی كارەكان!!

- هەموو ڕۆژێك لەگەڵ خۆت دانیشە ئەگەر بۆ ماوەیەكی كەمیش بوو بێت.

- ئیمانت پتەوو چەسپاو بێت بە نەبوونی مەحاڵ لە ژیانتدا.

- بەربەست بۆ بیركردنەوەت دامەنێ.

- چاو لەكەس مەكە لە كارە ڕەشبینەكاندا.

- ڕێڕەوی بیركردنەوەت بگۆڕە، ڕێڕەوی ژیانت دەگۆڕێت.

- ئەگەر زۆرت لێكرا لەسەر كردنی شتێك كە حەزت پێی نابێت هەوڵ بدە هەستو شعوورت بەرامبەری بگۆڕێت.

- كاتو كارت ڕێك بخە، فەوزاو ئاژاوە ژیان تاڵ و قەلەقو ڕق دروست دەكات.

- فیكرەی شتە قورسەكان مەخەرە مێشكت، وات لێبێت كە مێشكت قورس بێت.

- دڵنیابە كە تەندروستی و سەركەوتن بەدەست خۆتن.

Scanned by CamScanner

- مەترسە لە نادیارو ئالۆزو شاراوە.

- زیادەڕۆ مەبە لە هەستیاریدا.

- تێگەیشتن لەخۆت خراپ مەکە.

- پەلە لە کارەکان مەکە، کارەکان بەستراون بە کاتی خۆیانەوە.

- پێشبینی خێرو ئومێدو هیواو گەشبینی بکە دەستت دەکەوێت، پێشبینی شەڕ مەکە بەسەرتدا بێت.

- ژیانت مەکەرە بارێك نەتوانیت هەڵی بگریت.

- لە یادت نەچێت کە بێگومان بیرکردنەوە لە سەرکەوتن ئەوە خودی سەرکەوتنەو پێەوانەکەیشی ڕاستە.

- لە خەیاڵی خۆتدا داینێ کە تۆ لە پێشکەوتووترین کەسەکانیتو بەشێوەی ئەوە مامەڵە لەگەڵ خەڵك بکە.

- گەورە بە لەبەر چاوی خۆت.

- کارێك مەکە مەگەر ئەوەی گونجاوو شیاو بێت بە ئینسانی کامڵ یان کەسایەتی هاوسەنگ.

- گرنگی مەدە بە بۆچوونەکانی خەڵکیو تێك مەشکێ بە ڕەخنەگرتنیان لێت، مەگەر کاتێك بەسوود بێت!

- بە تەنگ جوانیو ڕێکیو پێکیەوە بە تەنانەت لە بچوکترین

Scanned by CamScanner

شتیشدا.

- ستایشی کەسانی تر بکەو، بگەڕێ بەشوێن خاڵەکانی جوانیاندا.

- بەڕاستی سرووشتی ئینسانی لە جەوهەری خۆیدا یەکە، نابنە چەند دانە بە چەند ڕەگەزو گەلو ئایینەکان.

- تاکە شێوازی کاریگەری لەسەر خەڵك بریتییە لە قسەکردن لە شتێکدا کە خەڵك حەزی پێی بێت.

- ڕێگای دڵی ئینسان بریتییە لەوەی قسەی لە شتێکدا بۆ بکەیت کە پێی خۆش دەبێت.

- هەر کەسێك کە تۆ دەیبینیت لە لایەنێکەوە لە سەرو تۆوەیە بە لایەنی کەمەوە، ئەوا لەو لایەنەوە دەکرێت تۆ لێوەی فێر بیت.

- گفتو گۆ لەگەڵ کەسانی تر بکە دەربارەی خۆیان، خۆشەویستییان بەدەست دێنیت.

- پشت بەخوای گەورە ببەستەو سوپاسگوزاری ببە لەسەر هەموو حاڵێك.

- هەمیشە ئەرێنی بە.

- وا مەزانە کە تۆ تاکە کەسیت بناڵێنیت.

- نائومێدی نییە لەگەڵ ژیاندا.. ژیان ئەزموونەو کەسی

Scanned by CamScanner

گرنگترینه که پێش بخه..................جمال ماضي

سەرکەوتوو سوودی چاکو جوان لە ئەزموونەکانی وەردەگرێت.

- بزانە کە هەمیشە حەقیقەت ڕقی بۆ مێشکەکان هەڵدەسێنێت

Scanned by CamScanner

دووەم:

بە گرنگترین دەست پێبکە ئەگەر قورسیش بووبێت

١- کار دولمەخە کارەکەت لە کورتترین کاتدا ڕاپەڕێنە.

٢- چەند یاسایەکی گرنگ، تۆیش بە گرنگترین دەست پێبکە.

Scanned by CamScanner

دووەم:

بە گرنگترین دەست پێبکە ئەگەر قورسیش بوو بێت

١- کار دوامەخە کارەکەت لە کورتترین کاتدا ڕاپەڕێنە.

لە گرنگترین ئەو یاسایانەی کە سەرکەوتووەکان لەسەری ڕێك کەوتوون کە لەسەر ڕێگەی سەرکەوتنی بەردەوامن، ئەمڕۆ بووەتە چەن کلیلێك بۆ هەر کەسێك بیەوێت لە ڕێگەی ئەوانەوە بڕواتە ڕێگەکانی بەرەو پێش چوونو سەرکەوتن بگرێتە بەر، ئەمە یاسایەکی ئاسنییە: (هەمیشە لە گرنگترینەوە دەست پێبکە، هەر یەکەمان بڕێکی زۆر لەو وزەیەی هەیە کە هێشتا بەکارنەهێنراوە، لەتوانایدا هەیە ئەم وزانە بەکار بهێنێت لەمەو دوا ئەگەر مەشقو ڕاهێنان بکات لەسەر ئەم کلیلە سیحرییە، کە سەرکەوتووە شارەزاکان بەکاری دەهێنن، ئینجا شارەزایانی ئەم هونەرە بەم وتەیەیان ئامۆژگاریت دەکەن: (ئەگەر دوو ئەرکی گرنگت هەبوو، یەکەم جار بە گەورەترینو گرنگترینەکەیان دەست پێبکەو خۆڕاگر بە کە ڕاستەخۆ دەست پێبکەیتو شوێن کارە گرنگەکە بکەویت تا کۆتایی پێ دێنیت پێش ئەوەی دەست بە کارێکی تر بکەیت.

دەی با چەند هەڵوێستەیەك بکەین دەربارەی ئەم یاسایە کە هەرچەندە وتەبێژان لێی دەدوێن. بە دەنگێکی بەرز هاوار دەکات بەسەرماندا: (بێگومان جێبەجێ کردنی من بە قسە نەبووە، بەڵکو بە کارو

Scanned by CamScanner

جێبەجێ کردنە).

هەڵوێستەی یەکەم پێش کارەکە:

دەتەوێت ببیتە چی؟

ئەم پرسیارە پاڵنەرت دەبێت بەرەو خۆ ئامادەکردن، بە دەنگی بەرز لەگەڵ خۆت بدوێ بە ڕوونی دەربارەی ئامانجەکانت، هەڵمەستە بجوڵێنە بە نووسینی ئەم ئامانجانە بە متمانەو دڵنیاییەوە ئەمە قورس و نارەحەت نییە، بەڵکو کارێکی ئاساییە لە ژیانی بەشەردا، خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ ۞ وَلَوْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا لَهُ عُدَّةً ﴾التوبة: ٤٦

واتە: (ئەگەر ئەو دووڕووانە بیانویستایە دەرچن (بۆ غەزا) ئەوە خۆیان بۆ ئامادە دەکرد).

لە بنەڕەتدا ئامانجیان دەرنەچوون بوو، خۆیان بۆ ئامادە نەکردبوو، ئەی تۆ دەتەوێت چۆن بیت؟ یان بە واتایەکی تر، ئەو شتە چییە کە تۆ ئامادەیت ببیت بەوە؟

چوار ڕەگەزی بنەڕەتی هەن، کە پێویستە لە ئامانجە وروژێنەرەکەدا هەبێت، تا بەرهەمدار بێت:

١. ئامانجەکە سنووردار بێت و شیاو بێت بۆ پێوانە کردن، ئامانجی من بریتییە لە: کە سەرکەوتوو بم، بەڵکو دەبێت ئامانجم بریتی بێت لە: کۆمەڵەیەکی گونجاو بەدەست بێنم یەکسان بێت بە..

٢. ئامانجەکە قورس و نارەحەت بێت و تەحەددی تیا بێت. لە هەمان

کاتدا مەحاڵ نەبێت یان ماندوو شەکەت کار نەبێت یان زۆر سەخت.

٣. پەیوەندی هەبێت بە ئامانجە گەورەکانتەوە لە ژیاندا، کە خوای گەورە ئێمەی لەپیناو ئەوەدا دروستکردووە بیپەرستینو گوێڕایەڵی بکەینو چێژ بەوەوە وەربگرین.

٤. کاتەکەی دیاریکراو بێت، بەجۆرێك ماوەکراوە نەبێت، بەڵکو کات بۆ دیاریکراو بووبێت بە شێوەیەکی گونجاو بۆ ڕاپەڕاندنی، ئەگەر پێوانەی ئەوە بوو دەبێتە هۆی تەمبەڵی کردنو دواخستن.

لەپیناو ئەوەی وجودت هەبێت ئەمە چەند ڕەوشتێکی خێرلیە پەیڕەوییان بکە:

- پێش هەموو شت ڕازی بە بەوەی کە خوای گەورە بۆی بڕیار داویتو دڵت بە خۆت خۆش بێت.

- ئاشنا بە بە تواناو قیمەو بەهاکانی خۆت وەك هەیە.

- ئەو سیفاتانەی خۆت قبووڵ بکە کە لە تواناتدا نییە گەشەیان پێ بدەیت یان بیانگۆڕیت.

- ڕازی بە بەوەی کە خوای گەورە تۆی لەسەر دروستکردووە.

- بزانە کە بەڕاستی تەکلیفت نەدراوە بەسەردا مەگەر هەر بەوەی کە لە تواناتدا دەبێت کە خوای گەورە بەدیهێناویت بۆی.

- ئاشنابە بە سیفاتە ئەرێنییەکانو تواناکانت بە چاکیو زۆر

Scanned by CamScanner

لەخۆت مەکە لە مافی خۆیدا.

- بزانە کە تۆ دروستکراویت لەبەر هۆکارێکی گرنگو خۆت بە تەنها توانات بەسەریدا هەیە.

- بەشوێن پیویستییەکدا بگەرێ کەس توانای وەلامدانەوەی نەبێت جگە لەخۆت.

- بەشوێن کەمو کورتییەکدا بگەرێ کە غەیری خۆت بۆی تەواو نەکرێت.

- هەست بە گرنگی وجودی خۆت بکە.

چەند نەخشەو پلانێك بەشەو:

ئەگەر لە سەرکەوتووەکان بپرسیت دەربارەی نهێنی سەرکەوتنو پێشکەوتنیان بەسەر هاوشانەکانیاندا، ئەوا خێرا پێت دەڵێت: ئەوەمان بە دوو فەرمانی ئاسان بەدیهێناوە، بە شەو هەستاوین خۆمان ئامادە کردووەو بەرنامەی ئەمرۆمان نووسیوە، لە ئارامیو دڵنیاییدا، هەروەها مەوعیدمان بووە لەگەڵ هەموو شەویکدا بۆ رۆژێکی خۆشو ئاسوودە، وەك وتراوە: (هەر خولەکێك بەسەر بەریت لە پلان داناندا ئەوا دەگونجێت (٥-١٠) خوولەك کاتت بۆ بگەرێتەوە لەکاتی جێبەجێ کردنەکەدا) بەو شێوازە رۆژەکان بەرێ دەکەیت لەگەڵ گەڕاندنەوەی کاتو هەوڵدان بۆ خۆمانو چێژ وەردەگرین بە هونەرەکانی جێبەجێ کردنەوە.

لە بەرنامە جوانەکەی ئیسلامماندا، پلان دانان بۆ سبەینێو خۆ ئامادە

کردن بۆی، بنەمایەکی بەهێزە لە ژیانی سەرکەوتووەکاندا، ڕامێنە لەم چیرۆکە واقیعییە، کە خاوەنەکەی بۆمان دەگێڕێتەوە، (سعدی کوڕی ابی وقاص) وتویەتی: (عَنْ عَامِرِ بْنِ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ عَنْ أَبِيهِ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ) قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) يَعُودُنِي عَامَ حَجَّةِ الْوَدَاعِ مِنْ وَجَعٍ اشْتَدَّ بِي فَقُلْتُ: إِنِّي قَدْ بَلَغَ بِي مِنْ الْوَجَعِ وَأَنَا ذُو مَالٍ وَلَا يَرِثُنِي إِلَّا ابْنَةٌ أَفَأَتَصَدَّقُ بِثُلُثَيْ مَالِي؟ قَالَ: لَا، فَقُلْتُ: بِالشَّطْرِ؟ فَقَالَ: لَا، ثُمَّ قَالَ: الثُّلُثُ وَالثُّلُثُ كَبِيرٌ أَوْ كَثِيرٌ إِنَّكَ أَنْ تَذَرَ وَرَثَتَكَ أَغْنِيَاءَ خَيْرٌ مِنْ أَنْ تَذَرَهُمْ عَالَةً يَتَكَفَّفُونَ النَّاسَ)(رواه البخاري).

واتە: عامری کوڕی سعدی کوڕی ابی وقاص (خوا لێی ڕازی بێت) فەرموی: ساڵی حەجیماڵئاوایی، کە ناسراوە بە ساڵی (حجة الوداع)، لە مەککە نەخۆش کەوتم، کەشەنگ بووم، خەریك بووم بمرم، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) هات بۆ سەردانو هەواڵ پرسیم، عەرزیم کرد: ئەی پێغەمبەری خوا! دەمبینی کە نەخۆشی چی لێ کردووم، ماڵێکی زۆریشم هەیە، تاقە کچێکیشم هەیە کە کەلەپوورو میراتم لێ بگرێت، جا دەمەوێ دوو بەش لە سێ بەشی ماڵەکەم بکەم بە خێرو وصیەتو ڕاسپێری، لە پاش مردنم بۆم بکرێت بە خێر، تۆ فەرمانت چییە، شتی وا دروستە یان نا!؟

فەرموی: (ئەوە دروست نییە) گوتم: دە نیوەی؟ فەرموی: (ئەویش نابێت). گوتم: دە سێ یەکی؟ فەرموی: سێ یەك دەبێت، بەڵام سێ یەکیش هەر زۆرە، کەمتر بێت باشترە، چونکە تۆ لە پاش مردنی خۆت، کەلەپوور گرەکانت بە دەوڵەمەندیو تێرو تەسەلی بەجێ بهێڵیت گەلێ لەوە باشترە کە بە هەژاری بەجێیان بهێڵیت، لەپ لەمو لەو پان بکەنەوە

Scanned by CamScanner

چاویان لە دەستی خەڵك بێت).

ئەم فەرمودەیە ڕوونی دەکاتەوە کە (یەدەک) واجبو پێویستەو، ئینسان پێویستە پشت بەخۆی ببەستێت لە دوای خوای گەورە، لەگەڵ گرتنەبەری هۆکارەکان، بۆ ئەوەی بە ژیانێکی ڕێزدارانەو لەخواترسانە بژی تا بە زەلیلی داوا لەکەس نەکات، یان پشت بە غەیری خۆی ببەستێت

لە شێوازەکانی پلان دانان پێش کارکردنو خۆ ئامادەکردن لە شەودا بۆ چەند بەرنامەیەکی ڕۆژ، ئەوا ڕێسازیو دەرگا کردنەوە لە لایەن خوای گەورەو باڵادەستەوە دێت، بۆ ئەوەی هەموو ڕۆژێك ژیانت سەر لەنوێ دەست پێبکەیتەوە بە جوان ڕێکخستنەوەو، دەست پێکردن بە کارە لەپێشەکان، ئەمە سەرکەوتووەکان وتویانە:

١. پابەند بوون: بە چەند بڕیاردانێك کە دەبێتە چەند زیانێك بۆت ئەگەر نەتکردبێتن.

٢. نەرمو نیانی: سەرەتا ئاسان بکە تا خاو نەبیتەوەو بێزار نەبیت.

٣. زیادەڕەوی مەکە: (ابو بکر) دەفەرموێت: (دەترسم ئەگەر سوننەتێکی پێغەمبەر (صلی الله علیەوسلم) واز لێ بێنم کە لە ڕێگە لابدەم).

٤. دڵت پڕبکە بە (قورئانو نوێژو دوعاو هاوڕێیەتی چاکەکارانو زانست).

Scanned by CamScanner

٥. ڕوویەڕووی گرفتی خۆت ببەرەوە: (لە ماڵو خێزانو لەگەڵ قوتابخانەو شەهوەتو ئارەزوو شتی تریش).

٦. شەو بقۆزەرەوە: بە بەهێزکردنی پەیوەندیت بە خواو بەرنامەکانت بەڕۆژ، ئەوا لە ڕۆژدا ڕووخسارت ڕووناک دەکاتەوە.

٧. گۆڕانکاری بکە: چەقبەستوو مەبە، ئاو ئەگەر ڕاوەستا ئەوا بۆگەن دەکاتو، ئەگەر جاری بوو ئەوا خاوێن دەبێتەوە.

٨. هێڵی سوور: لە بەرنامەکانی ڕۆژدا هەموو سەرپێییە شەرعییەکان بکەرە چەند هێڵێکی سوورو لێیان نزیك بەرەوە، ئەگەر کەوتیتە ناوی لێی پەشیمان بیتەوە.

٩. خۆت لە کۆڵانە داخراوەکان بپارێزە، بە بەهێزی ڕوونی بڕیاری خۆت بدە دوای دیراسەکردنو ڕاوێژکردن، لە هەر یەك لە (خوێندنو هاوسەرگیریو فێربوونو خێزانو کارکردندا).

پەیژەی دابەزین بەرزت دەکاتەوە:

ئەوە چۆن؟ مەبەستمان لێی چییە کە تۆ لە شەوە بەنرخەکەتدا خشتەی کاری ڕۆژە ڕووناکەکەت دادەنێیت، پێویستە پێداویستییە لەپێشینەکانی ئەم خشتەیە ڕێك بخەیت بەپێی گرنگییان بە شێوەی دابەزین، خشتەکەت بە کارە زۆر گرنگەکەت دەست پێبکە، ئایا دەزانیت کە ئەم پەیژەی دابەزینە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی حەقیقی.

بەڕاستی لە گرنگترین ئەو شتانەی کە سەرکەوتووەکان بە

Scanned by CamScanner

تەنگییەوەن بریتیە لە دیاریکردنی کارە لەپێشینەکان بە نیسبەت ئەوانەوە، ئەوان ئەو کارانە جێبەجێ دەکەن کە هەر دەبێت جێبەجێ بکرێن، ئیتر پێیان خۆش بێت یان نا، لەبەر ئەوە کارەکانت بەپێی لەپێشبوونیان ڕێك بخە کاتێك خشتەی کارەکانت دادەنێیتو، تەرکیز بکەرە سەر گرنگترین کار لای خۆت، چونکە بەڕاستی دواخستن گەورەترین هۆکارە لە هۆکارەکانی شکست لە ژیانی کرداریدا.

دەکرێت بیر بکەیتەوە لە بڕی ئەو گرژییەی کە دەتبێت کە تەنها خۆت لەوە ڕزگار بکەیت، ئەگەر زوو لە کارەکانتدا دەستت پێکردو نەخشەت داڕشت بۆ کارەکەتو ژیانت بە شێوەیەکی ڕاستو درووست، پاشان گرنگترینت دیاری کرد ئینجا گرنگتر.

تەرکیز بکەرە سەر گرنگترینەکە لە ئەنجامەکەدا:

گرنگترینەکە لێرەدا ئەوەیە کە چەند ئەنجامێکی حەقیقی جددی هەستپێکراوو بەهاداری هەیە، سەرئەنجام چاوت لە سەریەتی پێش هەموو شتێك، هەڵ مەخەڵەتێ بە قسەی خەڵکی یان قسەو باس، ئازایانە بە دڵت بڵێ: ئەمە گرنگترین کارەمو بە بەهێزی بە ویژدانت بڵێ: ئەمە لەپێشترینی کارە لەپێشینەکانمە، ڕامێنە بزانە چی دەچنیتەوە لەوەی کە ڕۆیشتووە کە دان بە لاوازیدا نانێت، ئەمە لە تۆوە پێویستی دەبێت بە دیاری کردنی ئەم ئەنجامانە لەپێشتر، ئەگەر بە ڕۆژ هەستایت بە کارکردن، هەموو ئەوەی کە ئاگادار بوویت لەبەرچاو بێت، وەك هەستاویت بە دیاری کردنی بە تەواوی.

Scanned by CamScanner

پێم بڵێ: بۆچوونت چییە لەم باسە؟

ئەوەی دەتەوێت دیاری بکە (ڕوونو ورد بە) پاشان بجوڵێ بۆ جێبەجێ کردن (چەنکە تەنها حەز بە ئامانجەکە بەس نییە)، ڕابەڕاندن بۆ کار بکە (چونکە تۆ ناتەوێت بەردەوام بیت لە هەوڵدانو وزە سەرف کردن لەو کارانەی کە ئەنجامێك ناداتەوە)، هۆکارو ئامرازەکانت تازە بکەرەوە بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکە (نەرمی نواندن توانات دەداتێ لەسەر داهێنانکاری چەند ڕێگایەکی نوێ، سەرئەنجام دەتوانیت بکەیتە چەند ئەنجامێکی نوێ).

دەست پێبکە بە پشت بەستن بە خوای گەورەو دەستەو سان مەبە:

نوسینگەکەت ئامادە بکەو با سەرچاوەو تێزەرەکانتو کۆمپیوتەرەکەت لە نزیکت بێت، نوسینگەکە خاوێن بکەرەوە، هەستە بە ئامادەکردنی هەموو ئەو شتانەی کە دەتەوێت ئامادەیان بکەیت پێش دەستکردن بە کاری ڕۆژانەت، تۆ ئێستا تەواو ئامادەیت بۆ دەست پێکردن، دواخستن یان خاوی نواندن بۆچی؟

(عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم): (الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلاَ تَعْجِزْ) (رواه مسلم).

واتە: (لە (ابي هريرە)وە (خوا لێی ڕازی بێت) وتی: پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) فەرمویەتی: (باوەڕداری بەهێز چاکترو خۆشەویستترە

لای خوای گەورە لە باوەڕداری لاواز لە هەموویشیدا خێرو چاکە هەیە، بەتەنگ ئەوەوە بە کە سوودت پێدەگەیەنێتو داوای کۆمەکو یارمەتی لە خوای گەورە بکەو دەستەوسان مەبە).

بنەمای (الحرص) بەتەنگەوە بوون (الصدق)ە!! ڕاستگۆییە، ڕاستگۆ بێت لە داوایدا بۆ ئەم شتە کە سوودی پێ دەگەیەنێتو، دەیەوێت بەدەستی بێنێت، ئەگەر بە حەقو ڕاستی بەتەنگ شتێکەوە بیت ئەوا ڕاستگۆ بوویت لە داواکردنیدا، ئەگەر ڕاستگۆ بوویت لە داواکردنیدا ئەوا هەموو هۆکارەکانت بەکارهێناوەو تێکۆشاویتو هەوڵتداوە لە بەدەستهێنانیدا، کە ڕاستگۆییت لای خوای گەورە دەرکەوت ئەوا ڕێسازیت بۆ دەکاتو یارمەتیت دەدات، وەك وتراوە: (ڕاستگۆیی شمشێری خوایە لەسەر زەویدا، بکەوێت بەسەر هەرچییەکدا لەتی دەکات! ئەوەی ڕاست بکات لەگەڵ خوا هەموو کارێکی بۆ دەکات!).

هەلوێستەی دووەم: لە کاتی کارەکەدا:

تەرکیز بکەرە سەر (٢٠٪) ڕایدەپەڕێنیت:

ئەم یاسایە لە (٢٠٪) – (٨٠٪) لە هەموو شتێکدا جێبەجێ بکە: ئەم یاسایە دارێژراوە لەسەر ئەوەی کە (٨٠٪) لە کار ڕاپەڕاندنەکانتو بەرهەمی کارەکەت ئەوەیە کە تەنها لە (٢٠٪)ەوە بەرهەم هاتووە، لە هەموو جۆرە چالاکییەکانت، تەرکیز بکەرە سەر لە (٢٠٪) لە چالاکییەکان.

لە کارە زۆر گرنگەکاندا دەرچوو هەنگاو بنێ:

شوێن یاسای ئەوەندەی بەس بێتو دیاریکراوە بکەوە: کە دادەرێژرێت لەسەر ئەوەی کە هیچ کات کاتی پێویست نییە بۆ کردنی هەموو شتێك، بەڵکو هەمیشە کاتی پێویست هەیە بۆ کردنی شتە زۆر گرنگەکە، تۆ ئەرکت ئەوەیە کە بەم کارە گرنگانە ئاشنا بیت بە نیسبەت خۆتەوە، تیایدا هەنگاو بنێیتو دەرچیت بێ ڕاوەستان.

باشترین بە لە هەموو کارێکدا کە دەیکەیت:

هەمیشە ژیرو هۆشمەند بە زیاتر لەوەی کە پێشبینی دەکەیت بۆ خۆت، لە ڕێگەی گەشەدان بە تواناکانت لەو کارانەی کە ئەدا کردنیان فێر دەبیت، لە هەمان کاتدا لەو کارانە سووك بکە کە مەزاجت تێك دەداتو، وا دەزانیت کە بەربەستن لە ڕێگاکەتدا، لە ئامانجەکەت دوورت دەخاتەوە، بەوەیش زامنی دەکەیت کە هەمیشە باشترین دەبیت.

لە فێڵو نەخشە نەفسییەکاندا:

- ئامانجە گەورەکانت دابەش بکە بۆ چەند ئامانجێکی بچووکو بچووکتر، پاشان بە تەنها هەوڵبدە بۆ بەدیهاتنیان تا هەموویان تەواو دەبنو کۆیان دەکەیتەوەو بەدیهاتنی ئامانجە هەرە گەورەکەی لێ بەدی دێت.

- وێنەیەکی گەورە بکێشە بۆ ئیشی ڕۆژەکەت، وەك ئەوەی کارەکانت دیاریکراو بن بە کاتی دیاریکراوەوە کە زۆر تەسك بێتو،

Scanned by CamScanner

خۆت ئامادە مەکە بۆ کردنەوەی کاتی تر لە بەردەمتدا.

- کاتێک دیاری بکە بۆ پشوودان، لەو کاتەدا ئاشنا دەبیت بەو کاتانەی کە تیایدا وزەی عەقڵیو جەستەییت لەوپەڕیدایە، زیاتر لە هەموو ڕۆژێکو خۆتی بۆ ئامادە بکە بەم بەشە لە پشوودان.

- چەند دروشمێک بۆ خۆت دابنێ کە بیری لێدەکەیتەوەو لەسەریان بڕۆو، تەرکیز بکەرە سەر چارەسەرەکەو تەرکیز مەکەرە سەر گرفتەکە، بەوە هەمیشە گەشبین دەبیت.

- هەر کات لە خۆتدا بینیت کە مەیلت بۆ کارێک هەیە کە لە کارە سەرەکییەکانت نەبوو یان گرنگەکانت یان ئەوانەی بەتەمای بەرهەمی نەبوویت، خۆتی لێ دوابخە بەپێی تواناو خۆت سەرقاڵ بکە بە کارە حەقیقییەکەوە، وتراوە: ئەو کارە گرنگەی کە زیاتر ناڕەحەتی تیایە یەکەم جار ئەوە ئەدا بکە.

هەڵویستەی سێیەم: لە هەموو ڕۆژێکدا:

خێرا دەست پێبکە ئەگەر قورسیش بووە:

وتراوە: لە هەموو ڕۆژێکدا بە قورسترین کاری گرنگت دەست پێبکە بەو کارە گرنگەی کە گەورەترین بەش بۆ خۆتو کارەکەت دروست دەکاتو، بڕیار بدە کە بەردەوام بیت لەسەر ئەداکردنیو بیر لە غەیری ئەوە مەکەرەوە تا کۆتایی پێ دێنیت بە ڕێژەی (٪١١٠).

وتراوە: یەکەم جار هەستە بەو کارەی کە زۆر ڕقت لێیەتی، کاتێک

ڕووەدەکەیتە لیستی کارە قورسەکان، هەستە بەوەیان کە زۆر ڕقت لێیەتی یەک بەدوای یەک، دوای ئەوە هەست دەکەیت کە هەرچی لەدوای ئەو دێت ئاسانەو، هەست دەکەیت کە تێک ناشکێیت لەوەی کە ماوە لە ڕۆژەکە. وتراوە: خێرا دەست پێبکە، بڕیاری: ((ئێستا هەستە بە کارەکەت)) وەربگرە، ئەگەر دەست پێنەکەیت هەرگیز کۆتایی پێ ناهێنیت، ئەگەر چاوەڕێت کرد هەندێک کار ڕێک بخەیت، ئەوا هەموویت لە دەست دەچێت ڕاپەڕاندنی چەند هەنگاوێک لە هەموو ڕۆژێکدا دەتگەیەنێتە بەدیهێنانی ئامانجەکەت، کارەکەت دوامەخە، ئێستا پێی هەستە.

وتراوە: وردبە، گەشە بدە بە وردی مەوعیدەکان تا دەگاتە عادەت لەلات، لە کاتێکی زۆر کورتدا لە غەیری خۆت زیاتر ڕادەپەڕێنیت بە ڕێژەی لە (٩٧٪) وردەکاری لە مەوعیدەکاندا وات لێدەکات کە بە پابەندی دەربکەویتو کاتو داراییت بۆ دەگێڕێتەوە، وات لێدەکات کە ڕێز لە کاتی کەسانی تر بگریت، ئامادەبوونت بۆ کار لە زوودا هەلت بۆ دەسازێنێت بۆ ئاشنا بوون بە فەرمانبەرەکانو پێویستییە نوێیەکانو، کاتت پێدەدات بۆ حەوانەوە، هەروەها کات بۆ خۆئامادەکردنی زەینی یان بە لایەنی کەمەوە کات بۆ پێداچوونەوەی تێبینییەکانت. وتراوە: لە بەیانیدا سەرەتا سوود لە کاتی زوو وەربگرە زوو لەخەو هەستە لەسەر ئەوەی ڕاهاتوویتو ئەم کاتە بەکاربهێنە بۆ ئەنجامدانی باشترین کار، ئەمە بۆ ماوەی مانگێک تاقی بکەرەوە دواتر سەرسام دەبیت لەوەی کە ئەم ساتە بۆ تۆی دەکات، بێگومان ئەوە ئامرازێکی ئاسانە بۆ

بەدەستهێنانی چەند سوودێکی تایبەتمەند.

وتراوە: هەموو پرۆژەیەك دەست پێبکە، بە هەنگاوێکی نەرێنی، بە کردنی شتێکی گرنگ دەستپێبکەو دواتر هەست بەو کار ڕاپەڕاندنە دەکەیت کە لەدواتر یارمەتیت دەدات لەسەر تەواوکردنی ڕۆژەکەت، لیستە ڕۆژانەکەت دەست پێبکە بە کارە گرنگەکان یان کارە ئاساییەکانو هەستە بە دانانی پلانی کار کە جیاکەرەوەی ئەو کارە گرنگانە بێت زۆرترین ئاڵۆزییان تیایە، بیر لەم فیکرە سادەو ئاساییە بکەرەوە لە سەرەتای هەر کارێکی گرنگدا یان پرۆژەیەکو دواتر هەموو جارێك دەست پێبکە بە سەرەتایەکی سەرکەوتوو.

بەردەوام بە ئەگەر لەسەر کەمیش بووبێت:

وتراوە: لە هەموو ڕۆژێکدا بە کەمێك لە کارەکە دەست پێبکەو لەسەری بەردەوام بە، بۆ نمونە خوێندنەوە بۆ ماوەی نیو کاتژمێر، یان دوو ڕکات نوێژی سوننەتی بەیانی، ئەوەندەی بۆت دەگونجێت ڕایبەڕێنە.

وتراوە: بەردەوام بە ئەگەر لەسەر کەمیش بووبێت، کەمی بەردەوام چاکترە لە زۆری پچڕپچڕو، بەردەوامیو لەسەر مانەوە لە بەخشیندا کار گەورەو ڕەسەن دەکات ئەگەر کەمو بچوکیش بووبێت. گرنگ نییە بیری کار بەهێی بەردەوامییەکەی بێت لە ئەداکردندا، دڵۆپێکی بەردەوام دەبێتە لافاوێکی گەورە.

وتراوە: بەردەوام بە لەسەر پەیوەندی نێوان خۆتو پەروەردگارت ئەگەر کەمیش بووبێت، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ستایشی کارەکەی

کردووه ئەوەی کە خاوەنەکەی بەردەوام دەبێت لەسەری، خۆشەویستترین کار وەك پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) فەرمویەتی، بەردەوامترینیانە ئەگەر کەمیش بوویێت: (أَحَبُّ الْأَعمَالِ إلى اللهِ أَدوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ)(متفق عليه).

وتراوە: کارێکی شاراوەی چاکە ڕزگارکارە! پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ئامۆژگاریمان دەکات بە کارێکی چاکەی شاراوە، فەرمویەتی: (من استطاع منكم أن يكون له خبأ من عمل صالح فليفعل)(مصنف إبن أبي شيبة).

واتە: (هەر کەس لە ئێوە ئەگەر توانی کارێکی چاکەی شاراوەی هەبێت با بیکات).

بەردەوام بوون لەسەر کارەکە، چەند مانایەك دەدات، لەوانە:

١- بۆ کارەکان بە گشتی چەند ئامانجێکی ڕوونو دیاریکراو هەبێت، نەك چەند هەنگاوێکی سەرپێییو پەرتو بڵاو.

٢- کارەکە کاردانەوەی نەبێت تەنها بۆ چەند هەڵوێستێکی دیاریکراو، کاردانەوەکان شوێنی ئاسایی خۆیان بگرن، نەبێتە سەرچاوەیەك بۆ دانانی بەرنامەکانی بانگەوازو ئامانجەکانی.

٣- کارەکە بانگەوازێکی وەرزیو بۆنەیی نەبێت، یان پەیوەست بێت بە کاتەکانی بەتاڵیو مۆڵەتەکانەوە، بەڵکو بەشێکی بنەڕەتی بێت لە کاتی خۆتو، خەڵك هۆکاری خێری لێ ببیستێت لە هەموو کاتو شوێنێکدا.

Scanned by CamScanner

٤- پێویستی کارەکەو پارێزگاری کردن لێی، بۆشاییەك پڕ بکاتەوەو، تێنەپەڕێت مەگەر بۆ بەرژەوندیەکی ئاشکراو دیار، بەڵام ئەو کەسانەی کە هەر ڕۆژێك لە شوێنێکەوە دەگوێزنەوە بۆ شوێنێکی تر، ئای چەندە بەرهەمیان کەم دەبێتەوە.

٥- پێویستی کارەکە چەمکی بەردەوامی بەدی دێنێت کە دەبینیت گرنگ نییە کە کارەکان شوێنەواری بەپەلەو خێرایان هەبێت کە چاکترو لەپێشتر بوویێت لەو.

٦- لە مەیدانی بەردەوامیدا ئەوەیە کە تاکە بەردەوامەکە بەشی هەبێت لە کارە چاکەکە، لە نوێژو زیکرو یادەکانو قورئان خوێندنو ڕۆژوو بەخشین، ئەگەر کەمیش بوویێت، لەمەیشدا پێشەنگەکەمان پێغەمبەرە (صلى الله عليه وسلم).

خۆت ڕابێنە لەسەر کاری خێر:

وتراوە: لە هەموو ڕۆژێك بە ئەداکردنێکی خیرای کارەکەت دەست پێبکەو، خۆت لەسەر ئەوە ڕابهێنەو، ببە بە کەسێکی ناسراو بە ئەداکردنی شتەکان بە خێرایی‌و وردەکارییەوە.

وتراوە: خۆت ڕابێنە کە خێرا هەستیت، کەی گوێت لە بانگ بوو، بارو دۆخەکە هەر چۆن بوو، ئەمە نەریتی خێرا کردنت پێ دەدات لە هەموو کارەکانتدا.

وتراوە: خۆت ڕابێنە لەسەر کاری خۆبەخشانەو بێ بەرامبەر، کەسانی دەورو بەرمان برسێتییەکی عاتیفییان هەیە بۆ ستایشو مەدحی

کاریگەر.. کاتێك هەڵدەسین بە تێرکردنیان، ئەوا مەیلیان زیاد دەبێت بۆ دووبارەکردنەوە لە وەڵامدانەوەی ئەوەی ئێمە پێویستمانە، ئیتر شارەزایی بێت یان خۆشەویستی یان ماڵو سامان یان فیکرەو بۆچوون یان چەند کارێك بە هەموو خۆشەویستیو بەخششێکەوە.

وتراوە: خۆت ڕابهێنە لەسەر تێبینی خێراو چڕوپڕ، گەشە بە ژیریت دەداتو، زیرەکی تیا دەروێنێت، توانا بوون لەسەر تێبینی وردو خێرا لە گرنگترین ئەو سیفەتانەیە کە جیاکەرەوەی بیریارانو داهێنەرانو لێکۆڵەرانە.

وتراوە: خۆت لەسەر قەناعەت ڕابهێنەو، ڕازی بە بەوەی کە خوای گەورە پێی داویت، ها نەکەیت پشت بدەیتەوەو هۆکارەکان نەگریتە بەر، ئەوەی کە بە چاکیو بە حەق پشت بە خوای گەورە ببەستێت هەمیشە هۆکاری سەرکەوتوو دەگرێتە بەر.

وتراوە: خۆت ڕابهێنە کە بەشداری بکەیت بە فیکرەو بۆچوونێك ئەگەر بچووکیش بوویێتو، مەشقو ڕاهێنان بە خۆت بکە لەسەر جوڵاندنی خەیاڵت بە بەردەوامی، خۆت لە چێژی بیرکردنەوە بێ بەش مەکە، هەروەها خۆت بێبەش مەکە لە بەکارهێنانی وزەی عەقڵت.

وتراوە: خۆت ڕابهێنەو مەشقو ڕاهێنان بە خۆت بکە لەسەر فەرمان کردن بە چاکەو نەهی کردن لە خراپە لە هەموو کاتو جێیەکو خۆت فێری کارە خێرو چاکەکان بکەو پێشبڕکێی تیا بکە لەگەڵ ئەوانەی دەورتو هیچ کارێك بە کەمو بچوك دامەنێ، ڕەنگە کارێکی

Scanned by CamScanner

بچوک تۆ بەرز بکاتەوە.

وتراوە: خۆت ڕابهێنە لەسەر ئەوەی لەگەڵ ساتەکانی ژیانت بژیت، خۆت کورت هەڵبهێنە لەوەی کە تەنها خۆتی تیایت، شتانی غەیری ئەوە لە یادی خۆت بەرەوەو فەرامۆشی بکە، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دەفەرموێت: (مَنْ أَصْبَحَ مُعَافًى فِي بَدَنِهِ، آمِنًا فِي سِرْبِهِ، عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا).

واتە: (هەر کەس ڕۆژی کردەوە بە ئارامی لە دڵو دەروون، یان لەناو کەس‌و کارو ماڵیداو لەشی ساغ‌و تەندروست بوو، خۆراکی ئەو ڕۆژەشی هەبوو، وەك ئەوەیە کە دونیا بۆ ئەو کۆکرابێتەوە).

٢- چەند پاسایەکی گرنگە، تۆ بە گرنگترینیان دەست پێبکە:

بە کارە لەپێشینەکان سەردەکەویت بەسەر باشترین هەڵکەوتووانداو

هەمیشە بەتەنگ کەشەپێدانی عادەت‌و نەریتەکانتەوە بە، بە دەست کردن بە کارە لەپێشینەکان‌و ڕاپەڕاندنی کارە زۆرەکان بە خێرایی، بەوە سەردەکەویت بەسەر شارەزاترین‌و هەڵکەوتووترین‌و بلیمەتەکاندا، چونکە تۆ هەستاویت بە جێبەجێ کردنی کرداری، کە ئەوە هەندێك کەس لە دەستی دەدات، بەهۆی زۆر سەرقاڵ بوونیان بە پلاندانانی جوانو وتە جوانەکانەوە، بەڵام کەمێکی نەبێت، جێبەجێی ناکەن

وێنەیەکم نەبینیوە بۆ ئەم سەرکەوتنە چاکتر بوو بێت لە گۆڕینی نەریتەکاندا، خێرا ڕاپەڕاندنی لە خێرایی وەڵامدانەوەی هاوەڵە بەڕێزەکان و وازهێنانیان لەو خواردنەوە سەرخۆشکەرانەی کە لەسەری ڕاهاتبوون و تێکەڵ بە خوێنیان بووبوو، بووبووە نەریتی بەردەوام لە ژیانی ڕۆژانەیاندا.

ئەنەسی کوڕی مالك (خوا لێی ڕازی بێت) ئەم وێنەیە دیمەنەمان بۆ ڕیوایەت دەکات دەڵێت: (مَا كَانَ لَنَا خَمْرٌ غَيْرُ فَضِيخِكُمْ هَذَا الَّذِي تُسَمُّونَهُ الْفَضِيخَ فَإِنِّي لَقَائِمٌ أَسْقِي أَبَا طَلْحَةَ وَفُلاَنًا وَفُلاَنًا إِذْ جَاءَ رَجُلٌ فَقَالَ وَهَلْ بَلَغَكُمُ الْخَبَرُ فَقَالُوا وَمَا ذَاكَ قَالَ حُرِّمَتِ الْخَمْرُ قَالُوا أَهْرِقْ هَذِهِ الْقِلاَلَ يَا أَنَسُ قَالَ فَمَا سَأَلُوا عَنْهَا وَلاَ رَاجَعُوهَا بَعْدَ خَبَرِ الرَّجُلِ)(متفق عليه).

واتە: (جاران مەی و بادەی ئێمە تەنیا ئەو جۆرە مەی و بادەیە بوو کە ئێوە ناوتان ناوە (فەضیخ) کە جۆرە عەرەقێکە لە بەرسیلەی خورما دروست دەکرێت. جارجارێك وەستابووم خەریك بووم بادەم دەدا بە (أبو طلحة)ی زڕبابەو فیسارە کەس و فیسارە کەس، لەم کاتەدا لەناکاو پیاوێك هات گوتی: ئەرێ هەواڵەکەتان پێ نەگەیشتووە؟ گوتیان: کام هەواڵ؟ پیاوەکە فەرمووی: مەی قەدەغەکراوە واتە: عارەق حەرام کراوە. ئیتر بەبێ چەندو چوون و لێکۆڵینەوە یەکسەر بە منیان وت: ئەی ئەنەس! ئەم کوپە مەییانە بڕژێنەو منیش هەموویانم ڕژاند).

وەڵامدانەوەیەکی خێرا بوو. هەندێکیان خواردنەوەکە لەناو دەمیاندا بوو، فڕێیان دایە دەرەوەو نەیانخواردەوە و هەندێکیان کوپەکەیان بە دەستیانەوە بوو فڕێیان داو هەموویان وتیان: ئەی پەروەردگارا، وا کۆتاییمان پێهێناو دەستمان لێ هەڵگرت. ئەی پەروەردگارا، وازمان

Scanned by CamScanner

لێهێناو دەستمان هەڵگرت.

بە گرنگترینەکە قۆناغەکانو کارە گرنگەکان تێدەپەڕێنیت:

ئەگەر دوو کاری گرنگت لەپێش دەست بوو، بە گەورەترینو نارەحەتترینو گرنگترینیان دەست پێبکە لەپێشدا، خۆراگر بە بەوەی کە ڕاستەوخۆ دەست پێبکەیتو، شوێن کارە گرنگەکە بکەویت تا کۆتایی پێ دێنیت پێش ئەوەی دەست بە کارێکی تر بکەیت، ئینجا بچۆرە قۆناغێکی ترەوە لە کارە گرنگەکەدا کە لە لیستەکەدایە، ئاگایی خۆت بە ڕێژەی (١٠٠٪) لەسەر ئەم کارە گرنگە دابنێ تا تەواوی دەکەیت، کە ڕات پەڕاند یان ئەوپەڕی هەوڵو توانات لەگەڵدا، ئینجا بچۆرە سەر ئەو کارەی تر کە لە لیستەکەدا ڕیزبەند کراوە، یەك لەدوای یەك، بەو شێوەیە کارە گرنگەکانت بە ئەنجام دەگەنو کۆتاییان دێت، هەمیشە کار بکە بۆ زیاتر ڕاپەڕاندنی کارە زیاتر گرنگەکان.

خێرا کارەکە جێبەجێ بکەو دەستەوسان مەبە:

ترس لە جێبەجێ کردن گەورەترینی گرفتەکانە کە ئەمڕۆ ڕووبەڕووی هەندێك کەس دەبێتەوە، لەبەر ئەوە زۆرێك کەس دەبینیت کە چالاکیو ڕاپەڕاندنی کار تێکەڵ دەکەن، ئەوان بە بەردەوامی قسە دەکەن، کۆبوونەوەی بێ کۆتایی دەبەستن، نەخشەو پلانی جوان دادەڕێژن، بەڵام لە کۆتاییدا کەسێك نابێت کە کارەکە ئەدا بکات بە جۆرێك کە بەرهەمی خوازراوی هەبێت، خێرا دەست پێبکە، دروشمی:

Scanned by CamScanner

(ئێستا بە کارەکەت هەستە) بگرە بەر، ئەگەر دەست پێنەکەیت هەرگیز کۆتایی پی ناهێنیت، ئەگەر چاوەڕوان بوویت تا هەندێك لە کارەکان ڕێکو پێك ببن، ئەوا بەڕاستی هەموویت لەدەستداون، ڕۆژانە ڕاپەڕاندنی هەندێك لە هەنگاوەکان دەتگەیەنێتە بەدیهێنانی ئامانجەکەت، کارەکەت دوا مەخە ئێستا پێی هەستە.

خێرا دەست پێبکە، درووشمی: (ئێستا بە کارەکەت هەستە) بگرە بەر، (ئێستا پێی هەستە) دروشمێکی کرداری بووە لە ژیانی زۆرترین نەوەکانی سەرزەویدا، تەنانەت ئەوان کە لە نوێژیشدا بوون، کاتێك هەواڵیان پێدرا کە قیبلە لە (بیت المقدس)ەوە گۆڕا بە (کەعبە).

(عبدالله ی کوڕی عمر (خوا لێی ڕازی بێت) ئەم ڕووداوەمان بۆ دەگێڕێتەوە دەڵێت: (قَالَ بَيْنَا النَّاسُ بِقُبَاءٍ فِي صَلَاةِ الصُّبْحِ إِذْ جَاءَهُمْ آتٍ فَقَالَ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَدْ أُنْزِلَ عَلَيْهِ اللَّيْلَةَ قُرْآنٌ وَقَدْ أُمِرَ أَنْ يَسْتَقْبِلَ الْكَعْبَةَ فَاسْتَقْبِلُوهَا وَكَانَتْ وُجُوهُهُمْ إِلَى الشَّأْمِ فَاسْتَدَارُوا إِلَى الْكَعْبَةِ)(رواه البخاري).

واتە: (کاتێك خەڵکەکە لە مزگەوتی قوبائدا بوون لەکاتی نوێژی بەیانیدا، کەسێك هات بۆ لایانو وتی: بەڕاستی ئەمشەو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) قورئانی بۆ دابەزیوەو فەرمانی پێکراوە کە لە نوێژدا ڕوو بکاتە قیبلەو ئەوانیش ڕوویان کردە قیبلە، کاتێك کە ڕوویان لە شام بوو، ڕوویان وەرسوڕان بەرەو کەعبەی پیرۆز).

ئەوان چاوەڕوانیان نەکرد تا نوێژەکە تەواو ببێت، تا دڵنیا بن لە هەواڵەکە.. بەڵکو ڕوویان وەرسووڕاند کە لە ڕکوعی نوێژەکەیاندا

بوون، لە ترسی ئەوەی کە نەبادا بکەونە ناو بازنەی سەرپێچیو تاوان بەرامبەر خوداو پێغەمبەرەکەی.

خۆت چۆن بیت وا دەردەچیت:

لە (٩٥٪) لە سەرکەوتنت لە ژیانو کاردا جۆرێك لەو عادەتو نەریتانە زاڵ دەبێت بەسەریدا کە بە درێژایی کات پەیڕەوییان دەکەیت لەبەر ئەوە وتراوە: (بێگومان شێوەی عەقڵاو زیری بەرامبەر بەخۆت کاریگەرییەکی بەهێزی لەسەر ڕەفتارت دەبێت، ئەو کەسایەتییەی کە تۆ دەیبینیت ئەو کەسایەتییەیە کە تۆ دەبیت بەوە). ئەم کەسایەتییش جێگیرو چەسپاوە، ئیتر بیانوو لێکدانەوەو هاندانەکان هەر چۆن بوویێت، تەنانەت ئەگەر بیانووەکان حەقیقیو ڕاستو شەرعیش بن، دواتر تۆ دەمێنیتەوە، چۆن بوویت وا دەبیت، لەگەڵم رامێنە کە ئەم هاوەڵە بەرێزە لەم هەڵوێستە قورسو نارەحەتەدا چۆن بووە، هەواڵی خێرا وازهێنانی هاوەڵێك دەگێڕێتەوە لە شتێك کە حەزی پێی بووە، کاتێك زانی کە سەرپێچی خواو پێغەمبەرەکەی تیایە. کەسایەتییەك بوو وەك ویستبووی وا دەرچێت، ئەم هەڵوێستە (عبدالله ی کوڕی عباس)(خوا لێیان ڕازی بێت) بۆمان دەگێڕێتەوە دەڵێت: (أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) رَأَى خَاتَمًا مِنْ ذَهَبٍ فِي يَدِ رَجُلٍ فَنَزَعَهُ فَطَرَحَهُ وَقَالَ: (يَعْمِدُ أَحَدُكُمْ إِلَى جَمْرَةٍ مِنْ نَارٍ فَيَجْعَلُهَا فِي يَدِهِ). فَقِيلَ لِلرَّجُلِ بَعْدَ مَا ذَهَبَ رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم): خُذْ خَاتَمَكَ انْتَفِعْ بِهِ. قَالَ: لاَ، وَاللَّهِ لاَ آخُذُهُ أَبَدًا وَقَدْ طَرَحَهُ رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم))(رواه البخاري).

واتە: (پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) مستیلەیەکی ئاڵتونی لە

Scanned by CamScanner

پەنجەی پیاوێکدا بینی، ئینجا دایکەندو فڕێیدا، پاشان فەرمووی: یەکێك لە ئێوە بە دەستی ئەنقەست پشکۆیەکی ئاگر دەخاتە دەستی خۆی. ئینجا بە پیاوەکە وترا دوای ئەوەی کە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) کە ڕۆیشت: مستیلەکە هەڵگرەوە تا سوودێکی لێوەرگریت، وتی: نا، سوێند بەخوا هەرگیز من هەڵی ناگرمەوە کاتێك کە پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) فڕێی داوە.

کاتو هەوڵاو تێکۆشانو فیکر بەدەست بێنە:

- هەر خولەکێك لە نەخشەو پلان داناندا بەسەری دەبەیت، ئەوا لە کاتی جێبەجێ کردنیدا دە خولەکت بۆ دەگەڕێتەوە.

- هەمیشە لە ڕێگەی لیستەوە کار بکە، کاتێك شتێك دێتە پێش کە لە لیستەکەدا دانراوە، لە (١٠٪)ی سەرەتای کاتەکە تۆ جێبەجێی دەکەیت کە پلانی بۆ دادەنێیتو نەخشە بۆ کارەکەت دادەڕێژیت. پێش ئەوەی کە دەست پێبکەیت، دواتر لە (٩٠٪)ی کاتت بۆ دەگەڕێتەوەو تۆ هەر لە دەست پێکردنت لەناو کارەکەدایت.

- سەرکەوتووەکان ئەوانەن کە حەزیان بە دواخستنی سوودەکە هەیەو چەند قوربانییەك دەدەن بە ماوەی درێژ، وایان لێدەکات زیاتر چێژو خۆشی وەربگرنو دیاریو خەڵاتی گەورەترو زۆرتر بەدەست بێنن لەسەر ماوە درێژەکە.

ئەم دەستەواژەی کۆتایی، ئەگەر بە ئەزموونەکانی ژیان شیلرابێت بەیەکداو بە شارەزایی پێکەیەنرابێت، ئەوە حەقیقەتێکەو دونیا

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

سێیەم

کارە لەپێشینەکانت لە ژیاندا تاقی بکەرەوە

١- پلان دانان و ڕێکخستنی کارە لەپێشینەکان لەپێشترین هەنگاوەکانی ئیدارەدانی کاتە.

٢- ڕێگاکەت ئامادەبکە بەرەو ڕێکخستنی کارە لەپێشینەکان.

٣- چۆن کارە لەپێشینەکان دیاری دەکەیت لە بەدەستهێنانی ئامانجەکەتدا

٤- چۆن هاوسەنگی دروست و سەلامەت لە ژیانتدا بەدەست دێنیت؟

Scanned by CamScanner

سێیەم: کارە لەپێشینەکانت لە ژیاندا تاقی بکەرەوە

ئامادەکاری و دەستپێک:

ئەمە تاقیکردنەوەیەکی بەناوبانگە لای زانایانی پسپۆڕ، زۆر جار بەڵگەی پێ دێننەوە، ئاسانو خۆشەو کارە لەپێشینەکانتو ڕێکخستنی کارە گرنگەکانت لە ژیاندا بۆ ڕوون دەکاتەوە:

دەڵێن: وای دادەنێیت کە تۆ لەماڵەوەیت لە یەك کاتدا پێنج کار ڕووی تێ کردویت:

- تەلەفۆنی ماڵەوە زەنگ لێدەدات.
- منداڵەکەت دەگری.
- کەسێك لە زەنگی دەرگاکە دەدات یان لە دەرەوە بانگت دەکات.
- جلە شۆراوەکان لە دەرەوەنو بارانیش دەستی پێکردووە.
- مەنجەڵەکەت لە چێشتخانەکە داناوە تا پڕ بێت لە ئاو، بەسەریا دەڕژێت.

کام لەم کارانە پێشینەی پێدەدەیت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵی؟

کارە لەپێشینەکانت ڕێکبخەو لە وەرەقەیەکدا بیاننوسە پاشان تەماشای بکەو ئەنجامەکە ببینە.

Scanned by CamScanner

لەگەڵ خۆت ڕوون بەو ئێستا دەست بە وەڵامدانەوە بکە.

هەر یەك لە خاڵەکانی پێشوو مانایەك لە ژیانتدا پێکدێنێت.

ڕێکخستنت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیان ئەم مانایانە پێکدێنێت لە ژیانتدا لە لیستەکەی داهاتوودا هەموو بارو دۆخو مانایەکی لێکچووی روندەکاتەوە، تەلەفۆنەکە نوێنەرایەتی کارەکە دەکات، منداڵەکە نوێنەرایەتی خێزانەکە دەکات، دەرگای ماڵەکە نوێنەرایەتی هاوڕێکان دەکات، جلو بەرگەکان نوێنەرایەتی پارەو دراو دەکات، مەنجەڵەکە خۆشەویستیو ژیانی سۆزداری پێك دێنێت.

١- پلاندانانو ڕێکخستنی کارە لەپێشینەکان

لە پێشترینی هەنگاوەکان بە ئیدارەکردنی کاتەکە:

بە ئیدارەکردنی کاتەکە –بەردەوام- لە قورسترینی ئەو کارانەیە کە ڕووبەڕووی تاکەکان دەبێتەوە لە کۆمەڵگا نوێیەکاندا، کە فشارەکانی کارەکە زۆر دەبێتو ئەو کارانە چەندینە دەبن کە کەسەکە دەبێت ئەدایان بکات بە شێوازێك کە بیخاتە حاڵەتی شڵەژانەوەو توانای نەبێت لەسەر دیاریکردنی هیچ کارێك کە یەکەم جار ئەو ڕاپەڕێنێتو کامیان دەکرێت دوابخرێت بۆ دواتر.

چونکە بە ئیدارەکردنی کاتەکە بە چالاکانەو ڕێکخراوی لەو چالاکیو کارانەیە کە دەبێتە هۆی زیادبوونی بەرهەم هێنانت بە

زۆرو لە بەدیهێنانی ئامانجەکەت کە ڕووت تێکردووە، بێگومان لەو کارانەیە کە جێگەی ئەوەیە هەوڵی لەگەڵ بدەیت بۆ بەدەستهێنانی شارەزاییە بنەڕەتییەکان بۆ ئیدارە کردنی کاتەکەو بە ڕێکو پێکی هەوڵبدەیت بۆ گەشەدان بە تواناکانت لەسەر بەدەستهێنانی زۆرترین ژمارەی گونجاو لە ئامانجە خوازراوەکان لە کەمترین کاتدا. لە دێڕەکانی داهاتوودا -خوێنەری خۆشەویست- کۆمەڵێک ئامۆژگاریو ڕێنمایی گرنگت بۆ دەخەینە ڕوو کە بەهۆیەوە بتوانیت پێیەکانت دابنێی لەسەر ڕێگای بەئیدارەکردنی کاتەکە بە چالاکانە.

- هەموو ڕۆژێک هەستە بە پلان دانان بە ڕێکو پێکیو وردی:

بۆ نمونە لەسەرت پێویستە کە هەموو بەیانیەک لیستێک لەو کارانە بنووسیت کە پێویستە ئەو ڕۆژە جێبەجێیان بکەیتو ئەو کارەی کە زۆر لەپێشترو گرنگترە لە بەشی سەرەوەی لیستەکە دابنێیو، لە بەیانی زوودا هەوڵ بدەیت هیچ بەرهەڵستیەک یان دەست تێوەردانێک نەهێڵی دروست بێت لەنێوان مەوعیدو چالاکیەکانی ئەو ڕۆژەتدا.

ئەمەیش پوختەی بە ئیدارە کردنی کاتەکەیە بە ڕێکخستنی کارە لەپێشینەکانت:

یەکەم: کارە لەپێشینەکانت ڕێک بخە:

ئایا دەزانیت کە زۆرینەی تاکەکان کاتەکانیان زایە دەکەن لە چەند چالاکیەکی نا گرنگو نا کاریگەردا، کە دەبێتە هۆی بەفیڕۆدانی وزەکانیانو دەستەوسانیان دەکات لە بەدیهێنانی ئامانجەکانیان،

Scanned by CamScanner

لەبەر ئەوە گرنگە کە کارە لەپێشینەکەسی‌و پێشەییەکانی
بەچاکی ڕێك بخەیت‌و، گرەنتی ئەوە بکەیت کە کاتەکەت بە
نەچێت لە کاری ناباش‌و بێ بایەخدا. کە دەتوانیت دوای بخەیت
هەڵی بوەشێنیتەوە بە ئاسانی یان بیسپێری بە کەسانی تر.

ئایا چیرۆکی (حمراء الاسد) دەزانیت؟ کە بۆ خۆی ڕووی حەقیق
بۆ ئەم مانایە، کە چۆن پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) کا
قۆستەوەو چۆن کاری زۆر گرنگی هەڵبژاردو چۆن وزەو تواناکا
کۆکردەوە ڕاستەوخۆ بەرەو ئامانجەکە، لە کاتێکدا کە کا
لەپێشینە تەواوکردنی ئەوە بوو کە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسل
کردبووی، سەرەڕای ماندووبوونی زۆرو خەفەتو نیگەرانی‌و پێویست
پێکەوە گونجان، بۆ ئەوەی کارێکی زۆر گرنگمان فێر بکات، ک
ڕێکخستنی کارە لەپێشینەکانە.. چۆن دەبێت؟ من جێتان دەهێڵم
لای ئەو کەسەی کە بیستویەتی بۆتان بگێڕێتەوە:

دوای جەنگی ئوحود هەواڵی ئەوە لەناو هاوەڵاندا بڵاو بوویەوە ک
پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) کوژراوە، هاوەڵانیش زۆر بێتاقەت
خەفەتبارو نارەحەت بوون مەگەر هەر خوا بزانێت چۆن بوو حاڵیا
کاتێك دڵنیا بوون کە سوپاس بۆ خوا پێغەمبەر (صلی الله علی
وسلم) زیندووە، لە دەوری کۆبوونەوەو قوربانیان بە گیانی خۆیاندا ب
پاراستنی‌و پارێزگاری کردن لێی، کاتێك گەڕانەوە بۆ شاری مەدین
دوای ئەوەی تەرمی شەهیدەکانیان بەخاك سپارد.. پێغەمبەر (صلی الل
علیه وسلم) زانی کە (ابا سفیانی کوڕی حرب) بیر لە گەڕانەوە بۆ

Scanned by CamScanner

شاری مەدینە دەکات تا زاڵبێت بەسەر موسڵمانەکاندا.

سەرەڕای ئەوەی کە برینەکان سەختەو جەستەکان ماندوو بوون بەڵام پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) فەرمانیدا بە هاوەڵان بۆ دەرچوون، مەرجی ئەوەی لەسەر دانان کە لە غەیری ئەوانەی دوێنێ لەگەڵی دەرچوون کەس ئەمڕۆ لەگەڵی دەرنەچێت هەموویان دەرچوون لەگەڵ ئەوەی بریندارو جەستە بەئازارو نیگەران بوون لەسەر شەهید بوونی براکانیان.. وەڵامی فەرمانی خواو پێغەمبەریان (صلى الله عليه وسلم) دایەوەو دەرچوون.

(ابن اسحاق) وتویەتی: (کاتێك بۆ ڕۆژی سبەینێ یەکشەممە بوو شانزە هەمینی مانگی شەوال بوو، بانگبێژی پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) بانگیدا بەناو خەڵکدا کە مەبەستی دوژمنانە، بانبێژەکە وتی: کە کەس لەگەڵمان دەرنەچێت مەگەر کەسێك کە دوێنێ لەگەڵمان ئامادە بوویێت، (جابیری کوڕی عبدالله ی کوڕی حرام) قسەی لەگەڵ کردو وتی: (ئەی پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) بەڕاستی من باوکم کردومی بە سەرپەرشتو جێی هێشتووم بەسەر حەوت خوشکی خۆمەوەو وتویەتی: ئەی کوڕی شیرینی خۆم ناکونجێت بۆ منو تۆ کە ئەو ئافرەتانە جێ بهێڵینو پیاویان لەناودا نەبێت، تۆیش ئەوە نیت بەسەر خۆمدا هەڵت بژێرم بە جیهادو تێکۆشان لەگەڵ پێغەمبەری خوادا (صلى الله عليه وسلم) لەگەڵ خوشکەکانت بمێنەرەوە، ئەوی جێهێلا لای خوشکەکانی، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) مۆڵەتی پێداو باوکی لەگەڵ پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دەرچوو. بەڕاستی

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) وا دەرچوو کە دوژمنەکان بترسێنێت تا هەواڵیان پێ بگەیەنێت کە دەرچووە مەبەستی ئەوانە تا دڵنیا بن کە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بەهێزە، ئەو ئازارەی کە پێیان گەیشتبوو لاوازی نەکردبوون بەرامبەر دوژمنەکانیان.

سەربازی موسڵمانان لە (حمراء الاسد) بوو، ئینجا جاسوس و دەسیسەی (ابو سفیان) هات تا هەڵیان خەڵەتێنێت بە گەڕانەوە بۆ یەسریب تا خۆیان ڕزگار بکەن لەوەی هاوەڵدانەران جارێکی تر هەڵکوتنەوە سەریان، کە ئەوان ناتوانن بەرەنگاریان ببنەوە.

بەدەر لەوەی کە موسڵمانەکان تەحەددیان هەڵبژارد، لەگەڵ سەربازگەی خۆیان مانەوە بۆ ماوەی سێ شەو ئاگریان دادەگیرساند لە چاوەڕوانی قورەیشدا، بەڵام ئەوە پەسەند بوو لای قورەیش کە خۆیان ڕزگار بکەن و گەڕانەوە بۆ شاری مەککە لەپێشترە، موسڵمانەکانیش گەڕانەوە بۆ شاری مەدینە، تا جارێکی تر بچنەوە ناوی بە سەربەرزی و شانازییەوە.

لەم خۆپیشاندانە سەرکەوتوەداو لەوانەیش کە بەشداربوون تیایدا بە ئازاری برینداری و ماندویەتی زۆرەوەو بە دامەزراویان لەسەر خۆڕاگرتن دڵنیاییان لە لایەنی خواوە، ئەم چەند ئایەتە پیرۆزە دابەزی: ﴿ ٱلَّذِينَ ٱسْتَجَابُوا۟ لِلَّهِ وَٱلرَّسُولِ مِنۢ بَعْدِ مَآ أَصَابَهُمُ ٱلْقَرْحُ ۚ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا۟ مِنْهُمْ وَٱتَّقَوْا۟ أَجْرٌ عَظِيمٌ ﴿١٧٢﴾ ﴾ آل عمران:١٧٢

واتە: (ئەوانەی کە بەدەم بانگەوازی خواو پێغەمبەرەوە (صلى الله

ناخۆشیو زەحمەتیش بوون، دوای ئەوەی کە تووشی ناخۆشیو زاەو ئێش بوون، علیه وسلم) چوون، دوای ئەوەی کە تووشی ناخۆشیو زاەو ئێش بوون، بۆ ئەوانەیان کە چاکەیان کردو پارێزکار بوون، پاداشتی زۆر گەورەو بێ سنوور ئامادەیە..).

﴿ٱلَّذِينَ قَالَ لَهُمُ ٱلنَّاسُ إِنَّ ٱلنَّاسَ قَدۡ جَمَعُواْ لَكُمۡ فَٱخۡشَوۡهُمۡ فَزَادَهُمۡ إِيمَٰنٗا وَقَالُواْ حَسۡبُنَا ٱللَّهُ وَنِعۡمَ ٱلۡوَكِيلُ ١٧٣﴾ آل عمران: ١٧٣

واتە: (ئەوانەی کە خەڵکی (باوەڕ لاواز) پێیان دەڵێن: بەڕاستی خەڵکی بێ باوەڕو خوانەناس خۆیان بۆ ئێوە کۆ کردۆتەوەو خۆیان بۆ ئێوە مەڵاس داوە، لێیان بترسن (خۆتان تووشی بەڵا مەکەن) بەڵام ئەوان (واتە ئیمانداران بەو پڕوپاگەندەیە) باوەڕیان زیاتر دامەزراو، وتیان: خوامان بەسە کە یاریدەدەرو یارمەتیدەرێکی چاکە).

﴿فَٱنقَلَبُواْ بِنِعۡمَةٖ مِّنَ ٱللَّهِ وَفَضۡلٖ لَّمۡ يَمۡسَسۡهُمۡ سُوٓءٞ وَٱتَّبَعُواْ رِضۡوَٰنَ ٱللَّهِۗ وَٱللَّهُ ذُو فَضۡلٍ عَظِيمٍ ١٧٤﴾ آل عمران: ١٧٤ واتە: (ئەوسا ئیتر موسوڵمانان گەڕانەوە هاوڕێ لەگەڵ فەزڵو نازو نیعمەتی خواییدا، هیچ ناخۆشیەکیشیان بۆ پێش نەهات، چونکە شوێنی ڕەزامەندی خوا کەوتبوونو (هەر ئەوەشیان مەبەست بوو)، خوای گەورەیش هەر خۆی خاوەنی فەزڵو ڕێزێکی زۆر گەورەیە).

دووەم: بۆ چالاکیە نا گرنگەکان بڵێ: نا:

هەرگیز لەسەرت پێویست نابێت کە ئەوە قبوڵ بکەیت کە بە هەر بەرسیاریەک یان کارێکی گرنگ یان تەکلیفو داواکاری یان کارێك هەستیت، ئەگەر دڵنیا نەبوویت کە بە کرداری دەگەیتە

Scanned by CamScanner

بەرزەوەندی خۆت، بە کەمترین پلە توانات پێدەدات لە گەیشتن بەوەی کە دەتەوێت لە کۆتاییدا.

ئایا کاتەکە گرفتە یان خۆت گرفتەکەیت؟

کاتێک دەزانین کە بێگومان کات شتێک نییە زیاتر لە بیستو چوار کاتژمێر لە شەوو ڕۆژێکدا زیاتر بکرێت، ئەوا بە ڕاستیو کرداری گەیشتووینەتە وەڵامی ئەم پرسیارە: کە بەڕاستی گرفتەکە خۆتیت، یان بە مانایەکی تر بێگومان گرفتەکە هەندێک جار لاوازی هەست کردنتە بە گرنگی کاتەکەو، هەندێک کاتی تر بۆ توانایتە لەسەر ئیدارەدانی بە شێوەیەکی چاک.

بۆ ئەوەی دڵنیا بیت لەمە بانگت دەکەین کە بەم کارە حیسابیە بچووکە هەستیت، ئەو کاتە بە نزیکی دیاری بکە کە ڕۆژانە بەسەری دەبەیت، لە چالاکیەکانو پیشوازی کردن لە میوانانو وەڵامدانەوەی پەیوەندیە تەلەفۆنیەکانو گفتوگۆ لەگەڵ هاوڕێیانو کاتی ژەمە خۆراکیەکانو خوێندنەوەی گۆڤارو ڕۆژنامەکان. پاشان لەخۆت بپرسە، ئایا دەکرێت بەشێک کات بهێڵمەوە لە هەر یەک لە چالاکیەکانی پێشوو؟ لە کاتی وەڵامدانەوە بە بەڵێ، ئەو کاتانە کۆبکەرەوە کە دەتوانیت بیانهێڵیتەوە لە هەموو چالاکیەکاندا.

ئایا تێبینی کاتی بەهەدەرچووت کردووە ڕۆژانە، کە دەکرا سوودیان لێ وەربگریت؟ ئەو شتانەی کاتەکەیان زایەکردووە چییە.

وتراوە: بریتیە لە: (هەموو ئەو شتانەیە کە ڕێگریت لێ دەکەن لە

Scanned by CamScanner

بەدیهاتنی ئامانجەکانت بە شێوەیەکی کاراو چالاك)و پێویستە هەموو ئەو شتە باوانەی کات بە زایە دەبەن کۆبکرێنەوە، لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاواز دەبێت. (نەبوونی چەند ئامانجێك، نەبوونی کارە لەپێشینەکان، نەبوونی پلانو نەخشە، گۆڕانی کارە لەپێشینەکان، هەستان بە چەند کارێکی زۆر لە یەك کاتدا، مەزندە کردنی ناواقیعی بۆ کاتەکە، چاوەڕوانی فرۆکەکان، چاوەڕوانی موعیدەکان، سەفەرو گەشتەکان، پەلەکردنو نائارامی، چەند جەمسەری هەوڵو تێکۆشان، رۆتین، ئامادەکاری نەگونجاو، ئاسانکاری ماددی نەگونجاو، کار بۆ سپاردنی ناچالاك، کەمی پاڵنەرەکان، گوێ پێنەدان، کەمیو ناتەواوی رێکخستن. ناتەواوی لە کاردا، کۆبوونەوەکان، پەیوەندیە زۆرو زیادەکان، نەبوونی پەیوەندیەکان، دواخستن، دوودڵی، داوای بەدەستهێنانی هەموو زانیاریەکان، بڕیارە خێراکان، پەیوەندیە تەلەفۆنیە چڕاوەکان، سەردانکارانی لەپڕو ناکاو، زانیاریە ناتەواوەکان، زانیاریە دواکەوتووەکان، ناتەواوی خۆڕاگری خودی، جێهێشتنی کارەکان بێ تەواوکردنیان، کارتێکەرەکانی چاو کە بێ ئاگاکارن، ژاوە ژاو، چاودێری زۆر، نەبوونی زانیاری بەوەی لە دەورو بەرت ڕوو دەدات، هەموو ئەوانە لە یەك گوزارشتدا کۆدەبێتەوە: (توانا نەبوون لەسەر وتنی وشەی: نەخێر).

(ابن القيم) دەڵێت: (خواناس پابەندی کاتی خۆی دەبێت، ئەگەر زایەی کرد، ئەوا هەموو بەرژەوەندیەکانی زایە دەبێت، هەموو بەرژەوەندیەکان لە کاتەکەوە دروست دەبێت، ئەگەر زایە بوو هەرگیز دەستی ناکەوێتەوە.

Scanned by CamScanner

کاتی ئینسان تەمەنێتی لە حەقیقەتدا، ئەوە ماددەی ژیانی هەتا هەتاییەتی لە نازو نیعمەتی نەبڕاوەدا، هەروەها ماددەی مەعیشەتی تەسکو تەنگێتی لە سزای بەئازاردا، کە خێراتر لە هەور تێدەپەڕێت، ئەو کاتەی لەبەر خوا بێتو بۆ خوا بێت ئەوا ژیانو تەمەنێتی، لە غەیری ئەوە لەسەر ژیانی حساب نابێت، ئەگەر تیایشیا ژیا ئەوا وەکو ئاژەڵەکان ژیاوە، ئەگەر کاتی خۆی بەسەربرد لە بێ ئاگاییو سەهوو ئاواتو خۆزگە خواستنی بەتاڵ، ئەوە باشتر بووە بخەوتایەو دەست بەتاڵ بوایە، مردنی ئەم زۆر چاکترە لە ژیانی).

سێیەم: کاتی پێویست وەربگرە بۆ ئەداکردنی کارەکە بە شێوەیەکی زۆر چاك:

بزانە کە لە (٨٠٪)ی ئەو بەرهەمە چاکانەی بەدەستی دێنیت، هەمیشە ئەوانە دەبن کە لە زیاتر لە (٢٠٪)ی کاتت نابات، لەبەر ئەوە هەر کات تۆ هەوڵێکی زیاترتدا لەگەڵ کاتێکی درێژتر لە ئەداکردنی کارە گرنگە بنەڕەتیەکەت بە چاکەو وردەکاری بەرزەوە، ئەوا بەرو بوومی چاکتر کۆدەکەیتەوەو زیاتر کاریگەری لە پشتیەوە دەبێت.

فەرموو لەگەڵ ئەم وەصفە کردلریە کە پوختەی ئەوەیە شارەزلیان خستویانەتە ڕوو:

کاتەکە دوو جۆرن:

یەکەم: کاتێك کە ئێمە لە تەواوی چالاکیو ئامادەیی زەینی خۆماندایین (کاتی چلەپۆپە).

Scanned by CamScanner

دووەم: کاتێك کە ئێمە لە کەمترین حاڵەتی تەرکیزی خۆمانو ئامادەیی زەینیماندایین (کاتی خاو بوونەوە).

ئەگەر ویستمان کاتمان ڕێك بخەین، بێگومان پێویستە لەسەرمان بەشوێن ئەو کاتەدا بگەڕێین کە دەکرێت ڕێکی بخەین (کە ئەو کاتەیە تایبەتی دەکەین بۆ کارکردنو ژیانی تایبەتمان) پاشان خۆمان ئاشنا بکەین بەو بەشەی کە تیایدا لە تەواوی چالاکیدایین (لە کاتی چڵەپۆپە)دا بە کاری بهێنین کە کاتی بەرهەمهێنانو بەخشینو کاری چاکە بە نیسبەت خۆمانەوە.

کاتێك توانیت کاتی چڵەپۆپە لای خۆت دیاری بکەیت لە شەوو ڕۆژێکدا، بێگومان ئەوە هەنگاوێکی گەورەیە دەتوانیت سوودێکی چاکی لێ وەربگریت لە کاتەکانی چڵەپۆپە، ئەو کارانەی تیا دابنێیت کە پێویستی بە تەرکیزکردنە، وەك کارە لەپێشینەکانو کارە قورسەکانو شتە قورسەکانی سەر نەفسو دەروون، بەڵام ئامانجەکان یان کارە سووکو قورسەکانو ئەو کارانەی کە چێژ لە کردنیان وەردەگریت دەکرێت لەو کاتانەدا دانرێت کە چالاکی تیا کەمە، ئەم کارەیش هاوڕێك دەبێت بەسەر هەموو ئەو کاتانەی کارو کاتەکانی ژیانی تایبەت بە یەکسانی.

بەڕاستی چەمکە گەورەکانی پێشوو دەربارەی کات، هەمیشە نمونەیە لە ژیانی سەرکەوتواندا لە پێشینی ئەم ئوممەتە، لە (ابن مسعود) گێڕراوەتەوە کە فەرمویەتی: (لەسەر هیچ شتێك پەشیمان نەبووم هاوشێوەی پەشیمانیم لەسەر ڕۆژێك کە خۆر ئاوا بووبێتو ئەجەلمی تیا

Scanned by CamScanner

کورت بوومەتەوەو کارم تیایدا زیاد نەبوویێت).

له (حسن البصري)(خوا لێی ڕازی بێت) ڕیوایەت کراوە وتی: (هیچ ڕۆژێك نییە کە بەرەبەیانی دێت مەگەر بانگ بێژێك لە لایەن حەقەوە بانگ دەکات: ئەی نەوەی ئادەم، من درووستکراوێکی نوێمو شایەتم لەسەر کردەوەکانت، کاری چاکەم تیا ئەنجام بدە، من کە دەڕۆم تا ڕۆژی قیامەت ناگەڕێمەوە).

چوارەم: چەند فێلاو نەخشەیەك بۆ کەمترین سوود وەرگرتن لە کاتەکە:

١. قانونی (دە خولەکی) جێبەجێ بکە:

هەوڵ بدە خۆت ڕابێنیت کە ڕۆژانە دە خولەك لە کاتت تەرخان بکەیت بۆ ئەداکردنی ئەو کارانەی کە حەزیان پێ ناکەیتو ئەدا کردنیان قورسو ناڕەحەت دەبێت، بەو شێوازە کەڵەکە بووە لە کۆتاییدا دەبینیت کە کارەکەت ڕاپەڕاندووە، ڕەنگە ببینیت کە ئەوە خراپ نەبووە کە پێشتر گومانت پێ بردبوو.

٢. قییەمو بەهای چۆنێتی بەکارهێنانت بۆ کاتەکەت:

پێویستە لە تۆماری یادەوەری تایبەتدا دیارترین ئەو ناونیشانانە تۆمار بکەیت کە لە ماوەی ئەو ڕۆژەتدا بە سەریاندا ڕۆیشتوویت، پێویستە لە سەرت ئەدای ڕۆژانەتو شێوازی پێ بەخشینی کاتت بە شێوەی دەوری جێبەجێ بکەیت تا دەست لەسەر گرنگترین عەیبەکانی شێوازەکەت دابنێیت لە ئیدارەدانی کاتەکەدا.

Scanned by CamScanner

پێشەوا (الغزالي) (ڕەحمەتی خوای لێ بێت) دەڵێت: بەڕاستی کات سێ سانە: ڕابردووی ڕۆیشتووە بە خێرو شەڕییەوەو ناتوانرێت بگەڕێنرێتەوە، داهاتووی کە نازانین خوای گەورە چی تیا بڕیار دەداتو دەکات، بەڵام پێویستی بە پلان دانان هەیە، ئێستای سەرمایەو دەستمایەیە، لەبەر ئەوە لەسەر ئینسان پێویستە کە بە ئامانجو پلانو کارە لەپێشینەکانی خۆیدا بچێتەوە، چونکە، بەبێ ئامانجی ڕوونو پلانی سەلامەت کاری لەپێشی ڕێکو پێک ناکرێت بتوانێت کاتی خۆی ڕێک بخاتو بە شێوەیەکی چاک بەڕێوەی بەرێت.

٢- ڕێگای خۆت ئامادە ساز بکە بەرەو ڕێکخستنی کارە لەپێشینەکانت

١. لەناو غەمو پەژارەتدا مەلە مەکە بێ دوودڵی بڕیاری خۆت بدە:

بەشێک لە خەڵک هەن هەر گرفتەکانیان دەڵێنەوەو دەچوونەوە، هەستی خۆشی دەربڕین بە خەمۆکیو قەلەقەوە، ئەمە دەبێتە هۆی خاوبوونەوەو نا چالاک بوونیان لە ژیانداو، وزەکانیان بە فیڕۆ دەدەن بە درووستکردنی گرفتەکانو ئاڵۆزکردنی کارەکان.

ئەوە بۆ تۆ باشترە بەشوێن چارەسەرەکاندا بگەڕێیت، ئەگەر دەستت کەوتن دوو دڵ مەبەو دەوست پێشکەری تیا بکە، ئەگەر نەتتوانی چارەسەری گرفتەکە بکەیت، ئەوا لەسەر خۆت سووکی بکە، وەک

Scanned by CamScanner

وتویانە: ئاسانی بکە، پاشان بیر بکەرەوەو پشت بەخوا ببەستە پاشا[n]
ڕاوێژ بە شارەزایان بکە.

لە باشترین ئامۆژگارییەکان کە پێشکەشی تۆ دەکرێت لە خاو[n] ئەزموونە شارەزاکانەوە، ئەوە باشترین یارمەتیدەرە بۆ تۆو تۆیش بڕیار[ی] خۆت وەربگریت، بەجۆرێك کە ئەوە باشترین بڕیارەکان بێت، ک[ە] شێوازێکی دیاریکراو فێر بیت بۆ بڕیاردانەکان، بێگومان سەدان لە بڕیارە ڕۆژانەکان بە ڕۆتین دادەنرێت، هیچ مەترسیەکی تیا نییە بە بیر بێتەوە، بەڵام لەگەڵ زیادبوونی پلەی مەترسیەکە دەبێت بیر لەو بڕیارانە بکەینەوە کە حەز دەکەین دەریان بکەین، بە شێوەیەکی قوڵترو چاکتر.

ئەگەر زانیارییە بەدەستهاتووەکان دڵنیا کرابوویەوە یان ناتەواو بوو، ئەوا لە ماوەیەکی نزیکدا دەبێتە گرفتێك لات، بەداخەوە تووشی شەلەلێکی کاتیت دەکات.

بێگومان شێوازێك نییە بۆ گرەنتی ئەوەی کە هەموو ئەو بڕیارانەی ئینسان دەریان دەکات هەمیشە ساغو درووست بن، بەڵام دەتوانیت کە چەند هەڵێکی چاکو جوان لەگەڵ چەند ئەگەرێك دیاری بکەیت بۆ ڕاستیو درووستی ئەو بڕیارانەی کە دەیدەیت بەپێی ئەم دە هەنگاوەی خوارەوە:

١- بابەتەکە دیاری بکە: ئامۆژگاریت دەکەم کە چاکتر وایە ئێستا بینووسیت.

٢- ئامانجەکە دیاری بکە: بە وەڵامدانەوەت بۆ ئەم پرسیارە: ئەو شتە چییە کە هەوڵ دەدەیت بە دەستی بێنیت؟

٣- قیمەو بەهاکە دیاری بکە: بە وەڵامدانەوەت بۆ ئەم پرسیارە: ئەو قیمەو بەها روونە چییە کە من دەمەوێت؟

٤- داواکارییەکان دیاری بکە بە وەڵامدانەوەت بۆ ئەم پرسیارە: داواکاریەکانو بژاردەکان چین؟

٥- بەربەستەکان دیاری بکە: ئایا داراییە یان هونەری یان مرۆیی یان خزمەت گوزاری یان شتی تر؟

٦- کاتەکە دیاری بکە: کاتی کۆتایی کەیە بۆ دەرکردنی بریاری کۆتایی؟

٧- زانیاریەکان دیاری بکە: ئایا زانیاریەکانم لایە دەربارەی بابەتەکەو رکابەرەکانو داواکاریەکان؟

٨- نەخشەو پلانەکە دیاری بکە: ئایا لە توانامدایە نەخشە پلانێک دانێم کە بگونجێت بۆ جێبەجێ کردن؟

٩- راوێژکارەکان دیاری بکە: کێ لە توانایدا دەبێت کە راوێژی پێ بکەم دەربارەی بابەتەکە؟

١٠- بریارەکەت دیاری بکە: ئایا شێنەیی بوویتو چاوەرێت کردووەو پشتت بە خوا بەستووە؟ کەواتە ئەوە بریاری منە.

٢. بە ڕێکیو هاوسەنگی ژیان بەڕێ بکە:

ژیان کارو حەوانەوەی تیایە، هەروەها ڕاستیو گاڵتە، واجبو پێویستیەکان، تۆ لەنێوان ئەمەو ئەوەدا بێ ئەوەی تەمبەڵ بیت یان لایەنێك لەوانە پشتگوێ بخەیت، یان لایەنێك زاڵ بکەیت بەسەر لایەنێکی تردا، ئەمەیش چەند هەنگاوێکی ڕێکیو هاوسەنگییە لە ژیانی گەنجەکاندا، شارەزایان دایان ناوە، تا تۆ بەرنامەکەت دابڕێژیت لەپیناو بەڕێکردنی ژیانێکی ڕاستو درووست.

یەکەم: لایەنی ڕۆشنبیری:

واتە خۆمان دەوڵەمەند بکەین لە ڕووی ڕۆشنبیرییەوە لە دێرینو تازەکان، نە مانەوە لە ڕابردوودا ڕاستەو، نە شانازی کردنیش بە هەموو تازەیەکەوە، نە هەموو ئەوەی کە تازەیە ڕاستە، نە هەموو ئەوەیش کە کۆنە بەتاڵو پووچە، هاوسەنگی ڕۆشنبیری لەنێوان خۆتو کۆمەڵگادا دەبێت، لەنێوان جۆرەکانی ڕۆشنبیریدا، لەنێوان ئایینو ژیاندا، لەنێوان تایبەتمەندی ئەوانو گشتیدا دەبێت.

دووەم: لایەنی خۆشیو ڕابواردن:

لایەنی خۆشیو ڕابواردن دوای هیلاکیو ماندووبوونی زۆر لە پێویستیەکانی گەنجانە، ئەوانەی کە وزەو تواناکانی خۆیان پێشکەش دەکەنو، هاوسەنگیش لە لایەنی خۆشیو ڕابواردن لای گەنجان، بریتییە لە هاوسەنگی لەنێوان پەرستشو خۆشیو ڕابواردندا، چونکە ژیانمان هەمووی پەرستشو گوێڕایەڵی خوای گەورەیە.

بێگومان مانەوە لە یارییە وەرزشییەکانو کۆمپیتەرو لەگەل تەلەفیزیۆنو شتانی تر، هەندێك جار لە کاتەکانی خوێندنو خۆ ڕۆشنبیر کردنو پەرستشو بەرپرسیارێتییەکانی تر دەبات، ئەمەیش لە هاوسەنگیو ڕێکی نییە لە هیچ شتێکدا، ئەوە لادانە لە هێڵی مامناوەند.

خوێندن کاتی خۆیی دەوێت، هەروەها ڕۆشنبیریو پشوودانو حەوانەوەو دانیشتن لەگەڵ خێزانو بۆ سوود وەرگرتن لە ئەزموونو ڕێنماییەکانی دایكو باوكو گەشتو گەڕان لەگەڵیان کاتی خۆیی دەوێت، هەروەها سەردانی هاوڕێیانو پەرستشەکان، ئەرکیز کردنە سەر لایەنێك وەك ئەرکیز کردنە سەر خواردنێك، هەندێك کات گەدە تێر دەکات بەڵام خۆراکە پێویستە جیاوازەکان بە جەستە نادات.

سێیەم: جلو بەرگەکانو جوانیو خۆ ڕازاندنەوە:

ئیسلام ئەوەی لە تۆ ناوێت کە جلو بەرگە زبرەکان یان کۆنەکان بپۆشیت، هەروەك چۆن نایەوێت بەوپەڕی جوانیو خۆ ڕازاندنەوەتەوەو بە شانازیو لەخۆ بایی بوونەوە بۆ ناو خەڵك دەربچیت، بەڵام خوای گەورە جوانیو خۆڕازاندنەوەی حەرام نەکردووە، هەروەها پاکیو چاکی لە ڕزقو ڕۆزی حەرام نەکردووە، بەڵکو حەلالو پوختەی کردووە بۆ ئینسان، بەڵام ڕێگری لە زیادەڕەوی کردووە، وەك دەفەرموێت: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾الأعراف: ٣١

واتە: (بخۆنو بخۆنەوە لە ڕزقو ڕۆزی خوا بەڵام زیادەڕەوی تیا مەکەنو

Scanned by CamScanner

له سنوور دەرمەچن).

چوارەم: خواردن و خواردنەوە:

برسێتی زیان بەخشە هەروەها زۆر خواردنیش، هاوسەنگی له ژەمه خۆراکییەکان، ئەوە ئاستی مامناوەندە، له باتی ئەوەی پەنا بەرین له کاتی داهاتوو بۆ نەشتەرگەری خۆ لاوازکردن، که هەندێك کات سوود ناداتەوە، له باتی پارێزکردنی سەخت که خۆمان بێ بەش بکەین له چێژ وەرگرتن له خواردنه چاك و پاکەکان، با شوێن شێوازی مامناوەندی بکەوین له خواردن و خواردنەوەدا تا بتوانین بەردەوام بین لەسەر چێژ وەرگرتن بەوەی که خوای گەورە ڕێگەی داوەو به چاك و پاکی داناوە.

پێنجەم: قسەکردن و بێدەنگی:

زۆر قسەکردن وەك کوشتنێتی، چەنەبازی فەرمانێکی ناشیرینه، بێدەنگی بەردەوامیش عەیبەو لاڵیە، ئەمەیش هەر نەنگییه، قسەکردن دەبێت بەپێی پێویست بێتو، بێدەنگیش دەبێت بەپێی هەڵوێست بێت.

زیادەڕۆیی له قسەکردندا چەنەبازیو زۆر بڵێییه، زیاده ڕۆییش له بێدەنگیدا لاڵییه، قسه له جێگەی خۆیدا هاوسەنگییه، هەروەك چۆن بێدەنگی له شوێنی گونجاوی خۆیدا هاوسەنگیو دادپەروەرییه، له فەرمودەیەکدا هاتووه: (ليقل احدكم خيرا، او فليصمت).

واته: (با هەر یەك له ئێوه خێرو چاکه بڵێت، یان بێدەنگ بێت).

Scanned by CamScanner

شەشەم: خەوتن و بێداری:

خەوتنی زۆرو قووڵ تەمەڵکارو خاوکەرەوەو وەڕستیی و بێزارییە، بێداری زۆریش بۆ غەیری زانست وەرگرتن یان حەرەسیی و چاودێری لەپێناو خوای گەورە یان بۆ عیبادەت، ماندوو کارو شەکەتکارە. هاوسەنگیی و مامناوەندی چاکە، قورئانی پیرۆز دەربارەی کات دیاری کردن دەدوێت بۆ ئەم کارو ئەو کار، فەرمویەتی: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلۡمُزَّمِّلُ ۝١ قُمِ ٱلَّيۡلَ إِلَّا قَلِيلٗا ۝٢ نِّصۡفَهُۥٓ أَوِ ٱنقُصۡ مِنۡهُ قَلِيلًا ۝٣ أَوۡ زِدۡ عَلَيۡهِ وَرَتِّلِ ٱلۡقُرۡءَانَ تَرۡتِيلًا ۝٤ ﴾ المزمل: ١ - ٤

واتە: (ئەی ئەو کەسەی خۆت داپۆشیووە، ئەی محمد (صلی الله علیه وسلم). شەو هەستە نوێژ بکە مەگەر کەمێکی نەبێت. نیوەی یان کەمتر لە نیوەی لێ کەم بکەرەوە. یاخود زیاتری بکەو دەوری قورئان بکەرەوە بە وردی و لەسەرخۆ).

لە فەرمودەیەکیشدا هاتووە: (إن الله يبغض الشاب النَّوام).

واتە: (خوای گەورە ڕقی لەو گەنجە دەبێت کە زۆر دەخەوێت)، چونکە بەو کارە کاتی گەنجیی و تەمەنی کاری بەفیڕۆ دەدات لە تەمبەڵیی و حەوانەوەو ئیسراحەتدا، لە کاتێکدا کە باشتر وایە بە باشترین شێواز بیقۆزێتەوە.

حەوتەم: واقیع و خەیاڵ:

لە کوڕان و کچانی گەنج هەن ئەوەندە بە واقیعیی و توندو تیژ لەگەڵی دەژیی و، هەندێک کات گرژو مۆنە لەگەڵی، بێ ئەوەی بوارێک لە خەیاڵ

Scanned by CamScanner

بەخۆی بداتو کەمێك لە تاڵی واقیعو قورسیو ناڕەحەتیەکانی دوور بکەوێتەوە

هەروەها هەر لە کوڕانو کچانی گەنج هەن، کە زۆرینەن، لە جیهانی خەونو خەیاڵو جەوی ڕۆمانسیدا دوور لە واقیع دەمێننەوە، هەندێك لە خەیاڵەکانیان دەدەن بەسەر واقیعیاندا کەچی قبووڵی ناکات.

هەشتەم: دوو دڵیو هەڵەشەیی:

هەندێك لە کوڕانو کچانی گەنج زۆر دوو دڵن، هەزار حیساب لێك دەدەنەوە پێش ئەوەی هەنگاوێك بنێن، لەگەڵ ئەوەی بیرکردنەوە پێش کار بەرەو ڕاستی دەچێتو ئەگەرەکانی هەڵە کەم دەکاتەوە، بەڵام زۆر دوودڵی واتە ترسان، ترسانیش —زۆر کات- فەرمانێکی دەروونییەو نا واقیعییە، لەبەر ئەوە وتراوە: (ئەگەر لە فەرمانێك ترسایت بچۆرە ناوی، چونکە زۆر خۆپاراستن شەڕە تا ئەوەی بکەویتە ناوی).

ئەو کەسانە دوودڵ دەبن لە هەڵبژاردنەکەداو، لە بەشداریکردنەکەداو، لە دەرخستنی بۆچووندا، ئەگەر ئەم حاڵەتە زیاد بوو دەبێتە شێوازێکی ڕەفتاری دەست دەگرێت بەسەر هەموو بڕیارو بژاردەکاندا تەنانەت بچووکو سادەیشیان، لە بەرامبەر ئەمانەیشدا کۆمەڵێك کوڕانو کچانی گەنج هەن، هەڵەشە دەبنو جەربەزەیی دەنوێننو گۆترەکاری دەکەنو، ڕەنگە هەڵچوو سەرگەرم ببن بێ حیساب کردن بۆ بەربەستەکانو ئەنجامە ڕێكو پێکەکان، ئینجا دەبێ کرێی هەڵەشەییو گۆترەکاریەکەیان بدەن بە پەشیمانیو ئازارو ناڕەحەتیو فرمێسکەوە.

نۆیەم: گەورەکردنی گرفتەکان و بە بچووك و سادە دانانیان:

پۆلێك لە گەنجانی کورو کچ هەن فوو دەکەنە گرفتەکان وەك ئەوەی بالۆنی گەورە بن، تەنانەت بچوکەکەیان ئەوان وا دەزانن قورسو گرانە، دونیا لەبەرچاویان ڕەشە کاتێك گرفتێك ڕویان تێبکات گران دەبێت لەسەریان کە چارەسەری بۆ بدۆزنەوە.

پۆلی دووەم، بە ساردییەکی تەواوەوە مامەڵە لەگەڵ گرفتەکاندا دەکەن، وەك ئەوەی جێگەی بایەخ نەبێت، یان پێویستی بە گەڕان بە شوێن چارەسەری پێویستدا نەبێت بۆی، زیاتر ئاڵۆز دەبێتو چارەسەری گران دەبێت، چونکە بێ چارەسەر جێی دەهێڵێت، وەك کونی ناو کەشتی لێ دێت کە بچوك دەردەکەوێت بەڵام هێندەی پێ ناچێت کە بە نوقم بوون لەناوی دەبات، ئەگەر کونەکە نەگرێت.

لەبەرئەوە ئەگەر قەبارەی ئاسایی بە گرفتەکە بدرێت بێ گەورەکردنی ئەوە هەنگاوێکی گرنگە بە ئاراستەی چارەسەرکردنیدا بە شێوەیەکی ڕاستو درووست، ولتە بێگومان هاوسەنگیو ڕێکی پێویستی بەوەیە کە کارەکان گەورە نەکەینو لە سنوور دەریان نەکەین.

دەیەم: سەرزەنشتو گوێ پێنەدان:

ڕێگی نواندن نییە لە ڕەخنەگرتنی گەنجەکان لە هاوڕێیانو براکانیو دایکو باوکی ئەگەر هەڵەیەك یان خراپەیەك لە هەر کامیانەوە دەرچێت، هەروەها کچە گەنجەکانیش نابینیت کە ئازاردەر بن لە شێوازی موحاسەبە کردنیان بۆ دەستە خوشکەکانیانو هاوڕێیانیانو

Scanned by CamScanner

لەسەر کەمترین گرفت یان کەمو کورتی یان هەڵەیەک کە لەوانەوە دەربکەوێت.

لە پێویستیەکانی هاوسەنگی ئەوەیە کە رەخنەگرتنەکە نەبێت بە ئەدەبو ئازار نەدان یان سەرزەنشت یان گلەیی توند نەبێتو نابێت چاو لە هەڵەی هاورێکانمان دابخەین، چونکە بەڕاستی ئێمە بەو کارە دەبینە هاورێی نا دڵسۆزو سوور نابین لەسەر سەلامەتی کەسایەتی هاورێکانمان، بەجۆرێک عەیبەکە ببینینو لێی بێدەنگ بین.

یانزەیەم: تێڕوانین بۆ خودو کەسانی تر:

زیادەرەوی روون نییە لە تێڕوانین لە خۆیان کە ببینن بەرزو لەسەرو گەورەترو چاکترن لە کەسانی تر، ئەوە تێڕوانینێکی درووست بووە، یان ئەوەتا بەهۆی بارێکی دارایی ساناو ئاسان دەستکەوتوو بووە، یان پێگەیەکی کۆمەڵایەتی تایبەتمەند بووە، یا سەرکەوتنێکی زانستیو کرداری، هەموو ئەوانەیش نابنە بیانوو بۆ گەنجانی کوڕان یان کچان کە خۆ زۆر بە گەورە بزانن بەسەر کەسانی تردا.

لە هاوسەنگیو رێکی ئەوەیە کە بڕوانینە خۆمان بە تێڕوانینی بێ فیزانە، بەوەی کە باڵی زەلیلی لە سۆزو بەزەیی بنەوێنین بۆ دایکو باوکو براو هاورێکانمانو گشت خەڵکی.

دوانزەیەم: خۆ ئاڵاندن بە بۆچوونو پاشەکشێ کردن لێی:

ئەو گەنجانەی کە خۆیان دەئاڵێنن بە بۆچوونەکانیانەوە پێوەی دەنازن تا ئاستی دەمارگیری ئەگەر هەڵەیش بووبێت. ئەو گەنجانەی

Scanned by CamScanner

له بۆچوونه‌كانیان پاشه‌كشێ ده‌كه‌ن به خێراییو بێ موناقه‌شه‌كردن یان ده‌مه‌قاڵێ، تا ئه‌وه‌ی خۆیان بۆچوونه‌كه -ته‌نانه‌ت له‌و كارو بارانه‌ی كه تایبه‌ته به خۆیان- ده‌سپێرن به دایكو باوكیان یان به هاوڕێیانیان، كه ده‌یانخاته سه‌رگه‌ردانی یان هه‌ڵبژاردنی شتێك كه هه‌ندێك كات حه‌زیان پێی نابێت.

شێوازی مامناوه‌ند ئه‌وه‌یه كه من بۆچوونه‌كه‌ی خۆم بڵێمه‌و، گوێ له بۆچوونی كه‌سانی تر بگرم، پاشان ڕێك بكه‌وم یان بۆچوونه ڕاسته‌كه قبووڵ بكه‌م ئه‌گه‌ر له غه‌یری خۆیشمه‌وه ده‌رچوو‌بێت، یان پێچه‌وانه‌ی بۆچوونیشیم بێت به پله‌یه‌كی به‌رز، گرنگه‌كه لێره‌دا ئه‌وه‌یه كه حه‌قیقه‌تو ڕاستیه‌كه سه‌ربخرێت نه‌ك خود سه‌ربخرێت، باوه‌ڕداری ژیرو دانا ون بووه‌كه‌ی حه‌قیقه‌ته‌و به شوێنیدا ده‌گه‌ڕێت له‌هه‌ر شوێنێك بینییه‌وه وه‌ری ده‌گرێت ئه‌گه‌ر لای دوژمنه‌كانیشی بووبێت.

سیانزه‌یه‌م: داخرانی كچه گه‌نجه‌كان‌و ده‌رباز بوونیان:

له‌وه‌ی كه ده‌بینیت كچه گه‌نجه‌كان گۆشه‌گیرن، له ڕووی كۆمه‌لایه‌تیه‌وه گرژو مۆنن، زۆر شه‌رمنن، داخراون، هه‌ڵدێن له ڕووبه‌ڕوو بوونه‌وه‌ی خه‌ڵكی، له پێكگه‌یه‌كی لوول خواردوودا ده‌ژینو، ده‌بینیت له به‌رامبه‌ر كه‌سانی تره‌وه ڕه‌چاوی شه‌رمو حه‌یا ناكاتو پارێزگار نابێتو پابه‌ند نابێت به ڕێكو پێكیه‌كانه‌وه‌و تێكه‌ڵاوی كوڕانی گه‌نجو پیاوان ده‌كه‌نو به‌ده‌میانه‌وه پێده‌كه‌نو له‌گه‌ڵیان گه‌شت ده‌كه‌نو ته‌له‌فۆنو نامه‌گۆڕینه‌وه‌ی ته‌واویان ده‌بێت وه‌ك ئه‌وه‌ی له‌گه‌ڵ هاوڕێ كچه‌كانیان ئه‌و كاره بكه‌ن.

Scanned by CamScanner

بۆ ئەوەی هاوسەنگی بکەین لەنێوان هەردوو حاڵەتەکەدا، بێگومان داخرانی تووند ڕەتکراوەیە، چونکە کچە گەنجەکان ئەگەر ڕەچاوی ئادابی هەڵسو کەوتیان کردو پاکی خۆیانیان پاراستو ئیمانی خۆیانو کەسایەتیان بونیاتنا، ئەوا دەکرێت تێکەڵاوی خەڵکی بکەن بۆ ئەوەی لە هێڵی ئەدەبو پاکیو پابەندی بچنە دەرەوە.

هەر وەك بێگومان کرانەوەی زۆرو توونديش هەر ڕەتکراوەیە، پەیوەندی لەگەڵ ڕەگەزەکانی تر، وەك ئەوە نییە کە لەگەڵ هەمان ڕەگەز بێت، دەبێت ڕەچاوی سنووری شەرمو بەحیشمەتی بکرێت، لە مامەڵە کردنو تێڕوانینو قسەکردن.

چواردەهەم: زانستو کردار:

ئیسلام قوتابخانەی وتە جوانەکانو کردەوە چاکەکانە، ئینسانی کارا پێویستی بە زانستە تا فێر بێت کردەوەی پێ بکات، ئینسانی زاناش پێویستی بە کارە تا بەرجەستەی وتەکانی بکات، ئەم هاوسەنگیە بەرپرسیارێتیمانە لە دوانیاو لە قیامەتدا، زانست ڕێنیشاندەرمانە بەرەو ڕێگەو هاوسەنگی.

٣. کارە لەپێشینەکانت ڕێك بخە تا نائومێد نەبیتو وزەکانت لە دەست نەچێت:

کاتێك فشارەکان لەسەرت زیاد دەبنو کاتت لێ دەڕواتو کارەکان لەژێر دەستت دەردەچن. لا لێرەدا تەسلیم مەبە. کارە لەپێشینە هەرە گرنگەکانت ڕێك بخەو پشت بەخوای گەورە ببەستە، بێگومان

Scanned by CamScanner

واتای ڕێکخستنی کاره لهپێشینهکانمان له کارێك زیاتر دهرناچێت،
ئهویش بریتییه له وهڵامدانهوهی ڕوون بۆ ئهم پرسیاره:

بۆچی پێویسته فێر بین که چۆن بڵێین (نهخێر)، به چالاکانه؟

١- لهبهر ئهوهی حهزمان به فهوتانی مافه ماددیو مهعنهوییهکانمان نابێت، (ههندێك کات وا دهزانین دهربارهی خۆمان که له خهڵکی دهبووڕین به حهزی خۆمان، له کاتێکدا که دهستهوسانین له وهرگرتنی مافهکانمان).

٢- لهبهر ئهوهی نامانهوێت توانا لاواز بین لهسهر بهڕێوهبردنی ژیانی خێزانیو پهروهردهیی منداڵهکانمان.

٣- لهبهر ئهوهی نامانهوێت شکست بێنین له ههر کارێکی ئیداریدا که پێویستی به خۆڕاگری بێت لهگهڵ بهردهستهکاندا.

٤- لهبهر ئهوهی نامانهوێت که توانامان لاواز بێت لهسهر دهرخستنی ههستو مهشاعیری ئهرێنیمانو دهرکهوێت، وهك: ڕقو تووڕهیی بێزاریو شتانی تر، که کهڵهکه دهبێت لهسهرمانو تووشی خهمۆکیو نائومێدیمان بکات.

٥- لهبهر ئهوهی کاتێك سنوورێك بۆ خۆمان دانانێین لهگهڵ کهسانی تردا تهنانهت لهگهڵ کهسه زۆر نزیکهکانمان، بێگومان ئێمه بهوه خۆمان دهخهینه بهر داگیرکاریو خراپ مامهڵهکردن لهلایهن کهسانی ترهوه، مانای داگیرکاری کهسانی تر بۆ ئێمه واته: ئێمه بژین

بۆ ئەوەی کەسانی تر پێ بەسەرماندا بنێن، لەبەر ئەوە پێویستە سنوورێك بۆ خودی خۆمان دابنێینو بە شێوەی توند پێوەی پابەند بین، لەمیش نایەتە دی مەگەر کاتێك فێری وتنی (نەخێر) بین بە شێوەیەکی کارا.

٦- چونکە کەسی لاواز ئەوەیە کە هەموو کەس بەکاری دێنێت. شێوازێکی چاك نییەو، نمونەیەکی چاك پێك ناهێنێت، زۆر کات خاوەن کەسایەتی لاواز ناتوانێت بڵێت: (نەخێر).

٧- چونکە لە ژیانی ڕۆژانەماندا ڕوو دەکەینە چەند هەڵوێستێك کە دەخوازێت لێمان هەستو مەشاعیرمان دەربخەینو چەند بڕیارێکی ئەرێنی دەربکاتو دەریان بڕێت، کاتێك ئەم هەستو مەشاعیرە خەفە بکەینو نەبوونی دەربڕین، هەمیشە لە حەقیقەتدا هەستو مەشاعیری خراپ بە شێوەیەك یان شێوەیەکی تر دەردەکەوێت، چونکە هەستو مەشاعیر ناشاردرێتەوە، کە جاری وا هەیە داپۆشراوو خەفەکراو دەبێت، لەبەر ئەوەی کە خۆمان خەفەی دەکەین بەهیوای ئەوەی شاراوە بێت بەڵام بە شێوەیەکی تر دەردەکەوێتەوەو هەندێك جار بە شێوەی زۆر توند دەردەکەوێت.

٤. هێزی ئیرادەو خۆڕاگری گەنجینەیەکە لەبەردەستدا لە دەستی مەدە:

سەرەتاکە هەرچەندە قورسو ناڕەحەت دەرکەوێت، هەنگاو پاڵ بە هەنگاوەوە دەنێت، بەڵام پەلە مەکەو نائومێد مەبە، هەر کات خۆڕاگری لاواز بوو ئەوا حەماسو گەرمو گوڕی خاو دەبێتەوەو، نائومێدی هێرش

دەکات، لەپێناو بوونی ئیرادەیەکی پۆلایین لە ئاسن بەهێزتر، ئەم هەنگاوانەت لەسەر پێویستە، کە لە زاری خاوەن ئەزموونەکانەوە کورتو پوخت کراوە، ئەگەر ڕوون کردنەوەت ویست ئەوا جارێکی تر بیخوێنەرەوە، لەبەر ئەوە تەنها ناونیشانەکانت پێ دەڵێین:

یەکەم: پشت بەخوا ببەستەو دەستەو سان مەبە.

دووەم: بە گەشبینی بژی.

سێیەم: چیت پێیە بە نەرمو نیانی دەری ببڕە.

چوارەم: دەرک بە بەربەستەکان بکە.

پێنجەم: فێربە بڵێیت: نا.

شەشەم: گوزارشت بە بیرو بۆچوونت بکە بەڕوونی نەك بە ژاوەژاو.

حەوتەم: متمانەی خۆت دروست بکە لە ڕێگەی هەستەکانتەوە.

هەشتەم: سەرقاڵ مەبە بەوەی کە خەڵکی دەربارەت دەیڵێن.

نۆیەم: دەست پێشکار بە.

دەیەم: بە قەناعەت ڕازی بەو دڵئارام بە.

سەرنج لەم فەرمودەی سەرورمان بدە کە دەفەرموێت: (اللهم إني اسألك الثبات في الأمر، والعزيمة على الرشد). مەبەست لە (الامر) فەرمانی دینی شەرعیە، داوا دەکات لە خوای گەورە کە دامەزراوی بکات لەسەری بە بەدەستهێنانی هۆکارەکانی، لەوانە زانینی ئامانجەکە بە بەڵگەکەی،

ئەوەیش دەربارەی یەقینو دڵنیاییو جوان قبووڵ کردنەو، خۆ یەکلای کردنەوەو خۆشەویستیو ئارامگرتنو ترسان لە خواو لەو شێوازانە بێگومان سرووشتی بەشەری دڵ لەسەر دامەزراوی لەسەر شەرعی دینی خوا لادەبات، بەهۆی هەواو ئارەزووەوە سەرپێچی دەکات.

شوێنکەوتنی هەواو ئارەزوو هۆکاری زۆری هەیە، هیچ شتێک لە بەندەی دوور ناخاتەوە مەگەر هێزێک هۆکاری ئیمان بەخواو پێغەمبەرانی بێتو ڕامان لە کتێبی خوا بێتو پشت هەڵنەکرێت لێیەو ڕوو بکرێتە غەیری ئەو، خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّن ذُكِّرَ بِآيَاتِ رَبِّهِ فَأَعْرَضَ عَنْهَا وَنَسِيَ مَا قَدَّمَتْ يَدَاهُ إِنَّا جَعَلْنَا عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَن يَفْقَهُوهُ وَفِي آذَانِهِمْ وَقْرًا وَإِن تَدْعُهُمْ إِلَى الْهُدَىٰ فَلَن يَهْتَدُوا إِذًا أَبَدًا (٥٧) ﴾ الكهف: ٥٧

واتە: (کێ لەوە ستەمکارترە کە یادەوەری کرابێت بە ئایەتو فەرمانەکانی پەروەردگاری، کەچی ڕووی لێ وەرگێڕاوەو لووتی بەرز کردووەو ئەوەیشی لە یاد کردووە کە چ دەستپێشکەرییەکی کردووە لە گوناهو تاوان، ئێمە بەڕاستی پەردەمان هێناوە بەسەر دڵیاندا تا لە ئایەتەکانی ئێمە تێنەگەنو قورسیو کەڕیشمان کردۆتە گوێیانەوە، خۆ ئەگەر بانگیان بکەیت بۆ ڕێبازی هیدایەتو دینداری، ئەوە هەرگیز ئەوانە ئەو هیدایەتە وەرناگرن).

وتەی (والعزيمة على الرشد) بەندە پێویستی پێمە هەیە، هەروەها بە زانینی ئەوەی کە لە بەرژەوەندی دەبێت، لە زیانو دونیاو نیازو بڕیار لەسەری، بەڵام خەڵکی جیاوازن لەوەدا، هەر وەک چۆن جیاواز بوون لەهێنتر، هەندێک چار ڕێگای چاکو زیرانە دەزانێتو هەندێک چاریش نایزانێت

ئەوەی دەیزانێت هەندێك جار خۆڕاگر دەبێت لەسەری‌و هەندێك جار خۆڕاگر نابێت، جیاوازی‌و ناچونیەکی بەدەست دێت خێر بە دەست نایەت مەگەر بە داواو کارکردن‌و پشت بەخوا بەستن لەسەر ئەوە، پێویست بوون پێی‌و گەڕانەوە بۆ لای‌و داوای کۆمەکی لێی‌و. هەر کەس هۆکارەکانی دامەزراوی زایە بکات ئەوا خۆیی زایە کردووە.

چۆن ئیرادەو خۆڕاگریت بەهێز دەکەیت لە چەند هەنگاوێکی کردلریدا:

یەکەم: ئەم پرسیارە لەخۆت بکە: ئایا تۆ ڕازیت بەو بارو دۆخەی کە ئێستا تیایدایت؟ پیش وەڵامدانەوە بیر بکەرەوەو ئاگادار بە!! بێگومان ئەگەر وتت: بەڵێ، من ڕازیم بەو بارو دۆخەی کە تیایدام‌و کەچی هەرگیز ئیرادەت ناجوڵێنێت، سەرئەنجام پێویستە ئەم قەناعەتە فڕێبدەرە لەسەر خۆت لابەریت، ئێستا هەوڵبدە لە قەناعەت کردن بەخۆت بە نارازی بوون‌و بێگومان پێویستە لەسەرت کار بکەیت بۆ گۆڕانکاری بەرەو چاکترو، ئەم فەرمانە بکەرە تەحەددی لە بەردەم خۆتەوە بۆ خۆ سەلماندن‌و، ترسێکیش لە شەوو ڕۆژێکدا یەخەگیرت دەبێت.

دووەم: خاڵەکانی لاوازی ئیرادەت‌و هۆکارەکانی دیاری بکە: (ژینگەکە، هاوڕێیان، دەست بەتاڵی، نەفسی بێ ئاگا..). پاشان بیر لەو سوودو قازانجانە بکەرەوە کە کۆی دەکەیتەوە دوای ئەو زیانانەی کە ئێستا تیایدایت، بیر لە ئەنجامەکان بکەرەوە، بێگومان بیرکردنەوە لە ئەنجامەکان ئاکاری ژیرمەندەکانە.

Scanned by CamScanner

سێیەم: پاش ئەوەی کە هۆکارەکانی لاوازی ئیرادەت دەستنیشان کرد، بیر لە چەند ڕێگاو شێوازێک بکەرەوە کە یارمەتیدەرت دەبێت بۆ ڕزگار بوون لەم هۆکارانە: (گۆڕینی ژینگەکە، سەرقاڵ کردنی دەروون بە چەند فەرمانێکی بەسوودەوە، وەک خوێندنەوە یان نووسین یان وەرزش، یان سەردانەکان، یان شتانی تر لەو چالاکیانەی کە لەگەڵ بارو دۆخت دەگونجێت).

- بە کرداری دەست پێبکە بە بێبەش کردنی خۆت لە هەندێک لەو شتانەی کە لە سەری ڕاهاتوویت، لەوەیشدا پلەبەندی بکە

- بیر لە چەند شتێک بکەرەوە، ئەم بێبەش بوونە قەرەبوو بکاتەوە زەینو کاتی خۆتی پێوە سەرقاڵ بکە.

- بەپێی توانات ژینگەت بگۆڕە، ئەگەر شوێنی کەلو پەلەکانت گۆڕیوە، یان جێگەی جلو بەرگەکان.

- ئامانجێکی بڕی بۆ خۆت دابنێ (ژمارەیەکی کاتی، ژمارەیەکی جولاو..) بەپێی خاڵی لاوازیت.

- خۆت لەو ژینگەیە بەدوور بگرە کە دەتگێڕێتەوە بۆ ڕابردوو (هاوڕێیان، کەرەستەکان، شوێنەکان).

- پشت بەخوا ببەستەو، لێی بپاڕێرەوەو، بزانە کە فڕو فێڵی شەیتان لاوازە.

- متمانەت بەم ئایەتە بێت: ﴿ وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا

Scanned by CamScanner

﴿...اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٦٩﴾﴾ العنكبوت: ٦٩

واتە: (ئەوانەیش لە پێناوی ئێمەداو بۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی ئێمە هەوڵو کۆششیان کردووەو خۆیان ماندوو کردووە، سوێند بەخوا بەڕاستی ئەوانە ڕێنموویی دەکەین بۆ هەموو ڕێگەیەکی چاکو دروستی خۆمان (کە بەدەستهێنانی ڕەزامەندی ئێمەی لەدوایە)، بێگومان خوای پەروەردگار هەمیشە لەگەڵ چاکەکارانە).

٥. پیرۆزبایی لە خۆت بکە بە سەرکەوتنە بچوکەکان:

سەرکەوتنە سادەکانت بە کەمو سووک مەزانە، چونکە بەڕاستی دەتبەن بەرەو سەرکەوتنە گەورەکان، بەڵکو پیرۆزبایی لەخۆت بکەو خەڵاتی خۆیشت بکە، ڕەنگە هەندێك لەو کەسانەی کە سەرسامن بڵێن: من خەڵاتی خۆم دەکەم، من خەڵاتێك بە خۆم دەدەم پێم بڵێ: لێی بدە، لەدەبی بدە، زەمی بکە، بەڵام هەرگیز پێم مەڵێ: خەڵاتی بکە.

هۆکارەکانی خەڵات کردنی خۆت چین؟

١- بەڕاستی ئەوە چێژو گەشانەوەت پێدەدات:

کە یارمەتیت دەدات لەوەی یادت دەخاتەوە کە تۆ لە حاڵەتێکی چاکدایتو تۆ چێژو خۆشی وەردەگریت بە متمانە بەخۆ بوونت، چونکە لە ڕۆشنبیری ئێمەدا باوەڕمان وایە کە ناگونجێت هەستین بە چێژ بەخشین بەخۆمانو، مسلمان دەبێت بەلای بیرو باوەڕدا کە کارو بارەکانی تر لەوان زیاتر بە بایەخترن لە ڕەواج پێدانو خەڵات کردن.

٢- لە قورسیو ناڕەحەتی کارە ناخۆشەکان ئاسان دەکاتە:

نمونە، (جۆناثان) پزیشکێك بوو وەك پەیڕەوکارێکی گشتی کاری دەکرد، ئەو بەشەی لای ئەو ناپەسەند بوو لە ئیشەکەیدا بانگکردنی شەوانە بوو، هەستی بە ناڕەحەتی دەکرد کاتێك بەهۆی زەنگی مۆبایلەکەیەوە خەبەری دەبوویەوە لە کۆتایی شەودا، بۆ ئەوەی خۆی لە بەردەم گرفتێکی پزیشکیدا ببینێتەوە کە ئەو بۆ ئەو کارەیە بەڕاستی دەیتوانی لەم ناڕەحەتیە سووك بکات بەوەی کە نیشانەی ڕاست بۆ خۆی دابنێت بەوەی شریتێکی سیدی بۆ خۆی بکڕێت.

پێویستت بە پلانو نەخشە دانانە بۆ خەلاتکردنی خۆت لەسەر سەرکەوتنەکانت بۆ ئەو کارەی کە ڕات دەچلەکێنێت پێی هەستیتو دووان پێکەوە ببەستیت.

٣- بێگومان ئەوە باشترین ژینگە درووست دەکات:

کە یارمەتیت دەدات لەسەر گۆڕانکاری لەوەی کە حەزی پێدەکەیت بێگومان کاتەکان پڕن لەو کارە گەورانەی کە دەبێت جێبەجێ بکرێت لە پێگەی واجب بوون یان هەستکردن بە تاوان، بێگومان لە تواناکانت تێك دەشکێنێت، لەسەر پێشکەوتنو ئەو هەستەی پێدەدات کە خۆت ئامادە بکەیت بۆ ژیانت، زیاتر لەوەی کە تۆ بۆ خۆت بژیت وەك ئەوەی کە بە درێژایی تەمەنت خۆت ئامادە بکەیت بۆ ژیان بەلام پاش ئەوە نەژیت.

Scanned by CamScanner

٤- بێگومان بەربەستەکان لادەبات لە بەردەم کارەکەدا:

کارەکە ئاسان دەردەکەوێت لە کاتێك دەست دەکەیت بە کاری قورس، ئەگەر بەڵێنی پشودانمان بەخۆماندا دوای کارەکە، شتێکی جوانی تیا دەبینینەوە لە گەشتەکەدا لەگەڵ یەکێك لە هاوڕێیانمان چۆن خۆت خەڵات دەکەیت؟

١- هەڵبژاردنی خەڵاتێکی بەسوود بۆ خۆت.

٢- هەڵبژاردنی کاتێکی گونجاوو سەلامەت.

٣- زۆر خەڵاتی خۆت بکە.

٤- هەمە جۆرىو هەمە چەشنی بەخۆت بدە.

٥- گەشانەوە ڕۆتینیەکان بگۆڕە بۆ چەند خەڵاتێکی کارا.

٦- خۆت بپارێزە لە خەڵاتێك کە زیانت پێ بگەیەنێت.

خەڵاتەکانی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم):

لە ڕۆژی جەنگی خەیبەردا پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ویستی ڕۆحی مەعنەوی هاوەڵان بەرز بکاتەوە چوو بۆ ناویانو فەرموی: (لَأُعْطِيَنَّ الرَّايَةَ رَجُلًا يَفْتَحُ اللَّهُ عَلَى يَدَيْهِ فَقَامُوا يَرْجُونَ لِذَلِكَ أَيُّهُمْ يُعْطَى فَغَدَوْا وَكُلُّهُمْ يَرْجُو أَنْ يُعْطَى فَقَالَ أَيْنَ عَلِيٌّ فَقِيلَ يَشْتَكِي عَيْنَيْهِ فَأَمَرَ فَدُعِيَ لَهُ فَبَصَقَ فِي عَيْنَيْهِ فَبَرَأَ مَكَانَهُ حَتَّى كَأَنَّهُ لَمْ يَكُنْ بِهِ شَيْءٌ)(متفق عليه).

Scanned by CamScanner

واته: (له (سهل ی کوڕی سعد)هوه (خوا لێی ڕازی بێت) وتی: پێغهمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) ڕۆژی جهنگی خهیبهر فهرمووی: (ئهم ئاڵایه دهدهمه دهست پیاوێك خوای گهوره لهسهر دهستی ئهودا سهرکهوتن ئهنجام دهداتو خواو پێغهمبهری خۆش دهوێتو خواو پێغهمبهریش ئهویان خۆش دهوێت. دهڵێت: خهڵك ئهو شهوهیان ڕۆژ کردهوه بهو باسهوه، دهبێت کامیان ئهم ئاڵایهی پێ بدرێت؟ کاتێك خهڵکهکه ڕۆژیان لێ بوویهوه، بهیانی زوو ڕۆیشتن بۆ خزمهتی پێغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) ههموویان خوازیاری ئهوه بوون ئهو ئاڵایهیان بدرێتێ، فهرمووی: (علي کوڕی أبي طالب) له کوێیه؟ وتیان: ئهی پێغهمبهری خوا (صلی الله علیه وسلم) ئهو لهتاو ئازاری ههردوو چاوی دهناڵێنێت، فهرمووی: (بینرێن به دوایدا) هێنایان، پێغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) تفی کرده ههردوو چاوهکانیو بۆی پاڕایهوه، چاکبوو ههروهك ئازاری نهبوونێت).

کاتێك پێغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) له یهکێك له جهنگهکان دهگهڕایهوه خاتوو عائیشهی لهگهڵدا بوو (خوا لێی ڕازی بێت) ویستی خۆشی پێبدات، پێشبڕکێی لهگهڵ دهکرد، خاتوو عائیشه پێشی ئهوی دایهوه، کاتێك خاتوو عائیشه قهڵهوو گۆشتن بوو کێشی قورس بوو، پێغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) پێشی ئهوی دایهوه، ئینجا پێی فهرموو: (هذه بتلك يا عائشة).

واته: (ئهی عائیشه ئهم پێشدانهوهیهی من به جارهکهی تۆ که پێشت دامهوه).

(علي کوڕی ابي طالب)(خوا لێی ڕازی بێت) دهفهرموێت: (خۆشیو

Scanned by CamScanner

حەوانەوە بەم دڵانە بدەن، بێگومان بێزار دەبن، هەروەك چۆن جەستەکان بێزار دەبن).

٦. بە خۆشەویستی ڕەخنە لەخۆت بگرە، کاملی تەنها بۆ خوای گەورەیە:

ئایا توانات هەیە کە ڕەخنە لە خۆ بگریت پێش ئەوەی کەسانی تر ڕەخنەت لێبگرن؟

ئایا دەتوانیت دان بە عەیبەکاندا بنێیت کە لە خۆتدا دەیانبینیت؟

ئایا دەتوانیت ڕەخنە لەخۆت بگریت بە هەموو بێ لایەنیو دادپەروەریەکەوە؟

ئایا دەتوانیت ڕووبەڕووی خۆت ببیتەوە؟

ئایا دەتوانیت ڕووبەڕووی خەڵکانی تر بیتەوە بەوەی کە لە خۆتدا دەیبینیت؟

ئایا هەموو ئەم پاکو خاوێنیانەت هەیە بۆ ئەوەی ئەم هەنگاوە بنێیت (ڕەخنە لەخۆگرتن)؟ ئایا تاقیت کردۆتەوە کە لەگەڵ خۆتدا دانیشیت؟

ئایا وا دەزانیت کە دانیشتنەکان بۆ قسەکردن لەگەڵ خۆت شێتیە یان جۆرێکە لە بێ عەقڵی.

ئایا ئەگەر لەگەڵ خۆت دانیشتیت، ئایا ئەنجام یان گۆڕانکاری دەبینیتەوە؟

Scanned by CamScanner

ئایا ڕەخنە لەخۆت دەگریتو زۆر لێپرسینەوەی خۆت دەکەیت یان هیچ کات لۆمەت نەکردووە؟

ئایا لە دانیشتنەکانی قسەکردن لەگەڵ خۆت ڕوونی هەیە یان درۆ هەیە بۆ ئەوەی بحەوێیتەوە؟

ئەندازەی ڕوونیت لەگەڵ خۆت چەندە؟

٧. بەپێی توانات خزمەتی خەڵکی بکە:

ستەم لەخۆت مەکە کە شتێکی وا بەسەر خۆتا تەکلیف بکەیت لە تواناتدا نەبێت، خۆت بپارێزە کە زیان لە خەڵك نەدەیت لەبەر ئەوەی نەتتوانیوە وەفا بکەیت بەو بەڵێنەی پێت داوە.

بەڕاستی نەفسەکان ڕاهاتوون لەسەر خۆشویستنی ئەو کەسانەی کە چاکەی لەگەڵ دەکەنو مەیل بۆ ئەو کەسانەی کە هەوڵ دەدەن بۆ بەجێهێنانی پێویستیەکانی، لەبەر ئەوە وتراوە:

أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم   لطالما استعبد الانسان إحسان

واتە: چاکە بکە لەگەڵا خەڵکی دەبیتە خاوەنی دڵیان

... هەرچەندە ببیتە خاوەنی دڵی ئینسان چاکەو خێرە

(ابن القيم) دەڵێت: (بەڕاستی زیرەو گواستنەوەو هێترەو ئەزموونی نەتەوەکان بەڵگە دەدات لەسەر جیاوازی ڕەگەزو ڕێبازو باوەڕی ئایینیان لەسەر ئەوەی کە نزیکبوونەوە لە پەروەردگاری جیهانیانو چاکە

Scanned by CamScanner

لەگەڵ دروستکراوەکانی گەورەترین هۆکارە بۆ هێنانی کردن هەموو خێرێکەو، بەڕاستی دژەکانیشی لە گەورەترین هۆکارەکانی هێنانی هەموو شەڕێکە، هیچ شتێك نازو نیعمەتی خوای نەهێناوەو نەگبەتی ناڕەحەتیەکانی لانەبردووە بە هاوشێوەی گوێڕایەڵی کردنی خواو چاکەکردن لەگەڵ دروستکراوەکانی).

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دەفەرموێت: (مَنْ نَفَّسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ الدُّنْيَا نَفَّسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ)(روي مسلم (٢٦٩٩\٣٨) وأبو داود (٤٩٤٦) وابن ماجة (٢٢٥) والترمذي (١٤٢٥).

واتە: (هەر کەس ناڕەحەتیەك لە ناڕەحەتیەکانی دونیا لەسەر باوەڕدارێك لابەرێت، ئەوا خوای گەورە ناڕەحەتیەکی لە ناڕەحەتیەکانی ڕۆژی قیامەت لەسەر لادەبات).

(مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُنْجِيَهُ اللَّهُ مِنْ كُرَبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلْيُنَفِّسْ عَنْ مُعْسِرٍ أَوْ يَضَعْ عَنْهُ)(رواه مسلم).

واتە: (هەر کەس حەز دەکات کە خوای گەورە لە ناڕەحەتیەکانی ڕۆژی قیامەت ڕزگاری بکات، با ناڕەحەتی لەسەر کەسێکی بارگران لاببات).

(ابن عباس)(خوا لێیان ڕازی بێت) دەڵێت: (هەر کەس بڕوات بەدەم حەقو مافی براکەیەوە تا بۆی جێبەجێ بکات، بە هەموو هەنگاوێکی چاکەیەکی بۆ دەنوسرێت).

(حکیم ی کوڕی حزام)(خوا لێی ڕازی بێت) دەڵێت: (هەر کات بەیانیم کردۆتەوە خاوەن پێداویستیەك لەبەر دەرگاکەمدا بووە مەگەر هەر

Scanned by CamScanner

زانیومە کە لە کارەسات بارەکانە).

٨. لەسەر غەمو پەژارەکان فێری ئارامگرتن بە:

هەندێک کات زەمەن دەستەبەرە بە چارەسەرکردنی برینەکان، زەمەن وەک دەڵێن: بەشێکە لە چارەسەرەکە، (ابن القیم) دەڵێت: (بۆ ئەمە ئارام گرتن لە ئیمانو باوەڕە لە جێگەی سەرە لە جەستەدا، ئیمان بۆ کەسێک نییە کە ئارامگر نەبێت، هەر وەک جەستەیش بۆ کەسێک نییە کە سەری نەبێت).

(عمری کوڕی خطاب)(خوا لێی ڕازی بێت) دەڵێت: (باشترین ژیانێک پێی گەشتبین بە ئارامگرتن بووە). ئارامگرتن فێربوونی بەخۆ لەسەر ڕاهێنان دەبێت.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دەفەرموێت: (ومن یتصبر یصبره الله).

واتە: (هەر کەس دان بەخۆیدا بگرێت لەسەر ئارامگری خوای گەورە ئارامی پێدەدات). ئەمە پاداشتی کەسێکە کە خۆی لەسەر ئارامگری ڕابێنێت، خوای گەورە یارمەتی دەداتو غەمو پەژارەی لەسەر لادەباتو نارەحەتیەکەی لەسەر لادەبات، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دەفەرموێت: (عَجَبًا لأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ).(رواه مسلم).

واتە: (من سەرسام دەبم لە کاری باوەڕدار، بەڕاستی کارەکانی هەمووی خەیرو چاکەیە، ئەویش بۆ کەس نییە تەنها بۆ باوەڕدار نەبێت، ئەگەر خۆشیو شادی تووش هات، سوپاسگوزاری دەکات، ئەوە خەیرو چاکەیە

Scanned by CamScanner

بۆ ئەو، ئەگەر ناڕەحەتی تووش هات، ئارام دەگرێت، ئەوەیش خەیرو چاكەیە بۆ ئەو).

غەمەو پەژارە چۆن دەستی دەبەستێت كە ئەو لەناو ئەو هەموو خێرە بەردەوامەدایە؟ ئارامگرتن سەرەڕای قورسیو ناڕەحەتی بژاردەی جیلی یەكەم بووە بە پیاوانو ئافرەتانیەوە، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بە ئافرەتێك كە تووشی (صرع) بوورانەوە دەبوو، كە داوای كرد لە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دوعای خێری بۆ بكات، ئەویش پێی فەرموو: (إِنْ شِئْتِ صَبَرْتِ وَلَكِ الْجَنَّةُ وَإِنْ شِئْتِ دَعَوْتُ اللَّهَ أَنْ يُعَافِيَكِ فَقَالَتْ: أَصْبِرُ. فَقَالَتْ: إِنِّي أَتَكَشَّفُ فَادْعُ اللَّهَ لِي أَنْ لَا أَتَكَشَّفَ فَدَعَا لَهَا)(رواه البخاري).

واتە: (ئەگەر دەتەوێت ئارام بگریت ئەوا بەهەشت پاداشتی تۆیەو، ئەگەر دەیشتەوێت دەپاڕێمەوە كە خوای گەورە چارەسەرت بكات)، ئەویش وتی: (بەڕاستی من لەو كاتەدا گیانم دەردەكەوێت دوعام بۆ بكە خوای گەورە چارەسەرم بكات، كە گیانم دەرنەكەوێت، پێغەمبەریش (صلى الله عليه وسلم) دوعای خێری بۆ فەرموو).

ئەویش ئارامگریو خۆڕاهێنان لەسەر ئارامگری هەڵبژارد سەرەڕای ئەوەی پێوەی دەناڵاند لەسەر لاوازیەكەی وەك ئافرەتێك).

لە پێغەمبەرەوە (صلى الله عليه وسلم) فێر ببن كە بێگومان نائارامیو تووڕەییو ڕقو سكاڵا كردن كارەسات زیاد دەكاتو پاداشت ناهێڵێت، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) هەواڵی پێداون كە ئارامگرتن هەمووی خێرو چاكەیە، فەرمویەتی: (مَا أَعْطَى اللَّهُ أَحَدًا مِنْ عَطَاءٍ أَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ)(رواه أبو داود).

Scanned by CamScanner

واتە: (خوا هیچ بەخششێکی نەداوە بە هیچ کەسێك لە ئارامگرتن فراوانتر بوو بێت).

بەم پێشەکیە ویستم دەست لەسەر ئەوە دانێین کە بەڕاستی ئارامگرتن زانستێکە زاڵدەبێت بەسەر غەمو پەژارەکانداو، بەسەر قورسیو ناڕەحەتیەکانی ژیانیشدا سەردەکەوێت کە نابڕێنەوە، خوای گەورە بە دەممانەوە دێتو لێمانەوە نزیکە، لە ڕەحمەتو بەزەیی ئەو پێمان ئەوەیە کە وەڵامەمان دەداتەوە لەکاتی غەممو پەژارەکاندا، خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿أَمَّن يُجِيبُ ٱلْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ ٱلسُّوٓءَ﴾ النمل: ٦٢

واتە: (ئایا کێیە جگە لە زاتی پەروەردگار کە بێت بە هاناو هاواری لێقەوماوو بۆ دەرمانو بۆ داڵدەوە، کاتێك نزا دەکاتو لێی دەپاڕێتەوە، ئەوسا بەڵاو ناخۆشیەکان لادەبات).

کەواتە بەڕاستی ئەوە هەر خوای گەورەیە:

يا صاحب الهم إن الهم منفرجٌ	أبشر بخيرٍ فإن الفارج الله
اليأس يقطع أحيانا بصاحبه	لا تيأسن فإن الصانع الله
الله يُحدث بعد العسر ميسرةً	لا تجزعنَّ فإن المانع الله
إذا ابتليت فثق بالله وارض به	إن الذي يكشف البلوى هو الله
إذا قضى الله فاستسلم لقدرته	فما ترى حيلة فيما قضى الله
والله مالك غير الله من أحدٍ	فحسبك الله في كلٍ لك الله

Scanned by CamScanner

ئاسانکاریو لابردنی ناڕەحەتی دێت ناڕەحەتیەکە هەرچۆن بێت، خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ﴾ الشرح: ٥

واتە: (بەڕاستی هاوڕێ لەگەڵ تەنگانەدا خۆشیو ئاسوودەیی دێت).

﴿ إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ﴾ الشرح: ٦

واتە: (بێگومان بە دڵنیاییەوە هاوڕێ لەگەڵ تەنگانەدا خۆشیو ئاسوودەیی هەر دەبێت).

(ابن مسعود) دەڵێت: ئەگەر ناڕەحەتی لەناو کونێکدا بێت، ئەوا ئاسانکاری بەشوێندایە تا دەگاتە لای، هەندێک لە زانایانی زمانناس وتویانە: بەڕاستی (العسر)، (ال)ی (التعريف) ناساندنی لەسەرە، بەڵام (يسر) نەناسراوە، عەرەب کاتێک باسی ناسراوەکە بکەن وەك یەکەمەو، کاتێک باسی نەناسراوەکە بکەن وەك یەکەم نییە، (ابن عباس) دەڵێت: (لن يغلب عسر يسرين).

واتە: (هەرگیز ناڕەحەتیەك زاڵ نابێت بەسەر دوو خۆشیو ڕەحەتیدا).

کەسیش هەست بە لاچوونی ناڕەحەتی ناکات، مەگەر ئەو کەسەی ناڕەحەتی چەشتبێت، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دەفەرموێت: (وَأَنَّ الْفَرَجَ مَعَ الْكَرْبِ)(مسند احمد).

واتە: (بەڕاستی دەرووکردنەوە لەگەڵ ناڕەحەتیدایە).

ناکرێت دەرو کردنەوە بەدەست بێت لەگەر ناڕەحەتیت تووش نەیەت، بوختەی ئەوەیش: بەڕاستی ناڕەحەتی هەبوو ئارام بگرە، بەڕاستی دەرو

Scanned by CamScanner

کردنەوە هەر دێت.

بۆ ئەوەی ئارامگرتن فێربیت لەسەر غەمو پەژارەکان:

- وا مەزانە کارێکی سادەیە.

- کاری قورسو گران مەکە.

- چاوەڕوانی ئاسانیو خۆشی بکە لەگەڵ کارەکە هەرچەندە ناڕەحەت بوو بێت.

- چاوەڕێی دەرو کردنەوە بە کارەکە هەرچەندە نیگەرانی پێوە بێت.

هەرگیز غەمو پەژارە نامێنێتەوە، ڕەنگە شتێکی بەزیان سوود بداتەوە خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ فَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَيَجْعَلَ ٱللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴿١٩﴾ ﴾ النساء: ١٩

واتە: (دەشێت حەزتان لە شتێك نەبێتو خوا بیکات بەمایەی خێرو بێری زۆرو بێ سنوور).

پێشەوا (السعدي) دەڵێت: (لە لوتفو بەزەیی خوای گەورە بە بەندەکانی ئەوەیە کە بەڕاستی چەند جۆرێك کارەساتو ناڕەحەتی بۆ تەقدیر کردوونو چەند شێوەیەك لە بەڵای قورسو گرانو تاقیکردنەوە بە فەرمان پێکردنو ڕێگری کردنی قورس. ئەوە ڕەحمەتو بەزەییە بۆیان دەیانبات بەرەو کامڵ بوونو بونیاتنانو کاملی ئازو نیعمەتەکانیان).

Scanned by CamScanner

پێشەوا (ابن رجب) دەڵێت: (لە جوانی نهێنیەکانی پێکەوە بوونی دەرووکردنەوە بە ناڕەحەتیەکانو خۆشی لە ناخۆشیەوە، بەڕاستی ناڕەحەتی ئەگەر قورسو گەورە بوو ڕێگری کردو نائومێدی تووشی بەندە کرد، ئەوەی لەسەری لابەرێت لە لایەنی دروستکراوەکانەوەو دڵی پابەند بێت تەنها بەخوای گەورەوە، ئەوە حەقیقەتی پشت بەستنە بەخوای گەورەو لە گەورەترین ئەو هۆکارانەیە کە پێویستیەکانی پێ داوا دەکەین، بەڕاستی خوای گەورە بەسە کە پشتی پێ ببەسترێت، وەك خوای فەرمویەتی: ﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ الطلاق: ٣

واتە: (ئەوەی پشت بە خوای گەورە ببەستێت ئەوا خوای بەسە).

٩. گەشبین بەو ڕەشبینی لە خۆت ولز لێبێنە:

لە دەرونزانیدا: زۆرینەی خەڵك ڕوو دەکەنە ژیان زۆرتر گەشبینن و، لە بەرنامەی (العصبية)دا دەوترێت: (بەڕاستی دەرك كردن بریتیە لە خستن و ڕوخاندن، واتە بینینت بۆ شتەکانی دەورو بەرت بەشێکە لە پێکهاتەی ناو ناخت، جوان بە، ئەوا بوونەوەر بەجوانی دەبینیت، ئەگەر گوڵێکت بینی ئەوا بە ڕەنگەکەی سەرسام دەبیت لە یەکەم تێڕوانینتدا، ئەوا تۆ بەچاوی هەنگ دونیا دەبینیت. ئەگەر دڕکت بینی ئەوا نوکە تیژەکەی بیاتا دەچێتو بوونی گوڵەکەت لەبیر دەباتەوە، ئەو کاتە تۆ دونیا بەچاوی هەنگ نابینیت.

هەندێك لە لێکۆڵینەوە دەروونیەکان ئاماژەیان کردووە بۆ: بەڕاستی ئەو کەسانەی کە خاوەن بیرکردنەوەیەکی ڕەشبینانەن مامەڵە

له‌گه‌ڵ هه‌ڵه ساده‌كان ده‌كه‌ن له ژیانی ڕۆژانه‌داو له حاڵه‌تی ئاساییدا.
له‌سه‌ر ئه‌وه‌ی كه چه‌ند هه‌ڵه‌یه‌كی ته‌واو تێكده‌رنو، به‌رگه‌ی به‌دوادا هاتنه‌كانی ده‌گرن له ژیانیانداو تووشی هه‌ست به سه‌رزه‌نشتی ویژدانیان ده‌كاتو، به‌شوێن گوناهه‌كانو تاوانه‌كاندا ده‌گه‌ڕێنو ده‌ینوسێنن به خۆیانه‌وه‌و، هه‌ندێك كات وا باسی خۆیان ده‌كه‌ن كه شكست خواردوو ده‌بنو شیاوی ژیان نابن..

ئه‌مه‌یش چه‌ند هه‌نگاوێك كه دواتر یارمه‌تیده‌رت ده‌بێت له‌سه‌ر گۆڕینی هه‌ر هه‌ستو مه‌شاعیرێكی نه‌رێنیو ئه‌رێنیه‌كانت پێده‌دات.

به‌رگری بكه له ڕه‌شبینی:

هه‌وڵ مه‌ده خۆت بده‌یته ده‌ست هه‌ستو مه‌شاعیره نه‌رێنیه‌كان، به‌ڵكو هه‌وڵبده ئه‌و گفتوگۆ نه‌رێنیه‌ی كه له‌ناو ناختدا دێتو ده‌چێت بیگۆڕیت بۆ گفتوگۆی ئه‌رێنیو هه‌وڵبده زاڵ بیت به‌سه‌ر ئه‌و هه‌ستو مه‌شاعیره‌داو شێوازی بیركردنه‌وه‌ت به شێوه‌ی پله‌به‌ندی بگۆڕه، بۆ ئه‌وه‌ی زیاتر ئه‌رێنی بێت.

خۆت فێر بكه:

هه‌وڵبده هه‌ر شتێكی ئه‌رێنی ده‌ست بخه‌یت، هه‌رچه‌نده بچوكیش بێت له هه‌ڵوێستی نه‌رێنیداو، ته‌ركیزكردن له‌سه‌ر لایه‌نی ئه‌رێنی له هه‌ڵوێسته‌كه‌دا، هه‌رچه‌نده بچووك بووبێت، به‌جۆرێك گه‌ڕانه‌كه ڕابێت له‌سه‌ر كاره ئه‌رێنیه‌كان له هه‌ر هه‌ڵوێستێكدا هه‌رچه‌نده خراپیش بووبێت.

Scanned by CamScanner

خۆت بگۆڕە لە حاڵێکەوە بۆ حاڵێکی تر:

ئەگەر گواستنەوەکە لە ڕەشبینییەوە بێت بۆ گەشبینی ئەوە پێویستی بە هەوڵێکی زۆر دەبێت، کەواتە بە پلەبەندی بەو کارە هەڵسەو، هەوڵبدە چێژ لەو گۆڕانکاریە وەربگرە، بە ئازادانە هەڵسرو کەوت بکەو لە دووری کاسە ئەرێنییەکان مەمێنەرەوە.

ڕاهێنان بکە لەسەر گەشبینی:

ئاگاداری ئەو کارانە بە کە کەسانی تر لەپێناو تۆدا دەیکەنو، هەوڵبدە هەواڵیان بدەیتێ بە ئاستی ڕێزگرتنو پێزانین بۆیان لەو کارانەی کە بۆ تۆی دەکەن.

١٠. ڕووخۆشو دەم بە خەندە بە، پاشان ڕووخۆشو دەم بە خەندە بە:

بەڵێ، دەم بە خەندە بە: بەخیلی مەکە لە دەربڕینی دەم بەخەندەییو ڕووخۆشی لە هیچ کەسێک، سور بە لەسەر ئەوەی کەسێک نەتبینێت مەگەر بەوەی کە تۆ لەپێشدا زەردەخەنەی بەڕوودا بکەیت، لە (جریری کوڕی عبدالله)وە (خوا لێی ڕازی بێت) وتی: (مَا حَجَبَنِي النَّبِيُّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) مُنْذُ أَسْلَمْتُ، وَلاَ رَآنِي إِلَّا تَبَسَّمَ فِي وَجْهِي)(رواه البخاري).

واتە: (پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) دەستی نەناوە بە ڕوومەوە لەو کاتەوە کە موسڵمان بووم، هەر کات منی بینیبێت بە ڕوومدا زەردەخەنەی کردووە).

بەڵێ، زەردە خەنە بکە، هەتا خەڵک بتناسێت بەهۆی زەردەخەنەکەتەوەو هەرگیز تۆیان لەیاد نەچێت، (عَبْدَ اللَّهِ بْنَ الْحَارِثِ بْنِ جَزْءٍ يَقُولُ: مَا رَأَيْتُ أَحَدًا كَانَ أَكْثَرَ تَبَسُّمًا مِنْ رَسُولِ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ))(روا الترمذي و أحمد).

واتە: (لە عبدالله کوڕی الحارث کوڕی جزء)ەوە دەڵێت: (کەسێکم نەبینیوە لە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) زیاتر ڕوو بە خەندە بووبێت).

بەڵێ، زەردە خەنە دەربڕە: بەشداری هەموو خەڵک بکە لە خۆشی و گەشانەوەیاندا، لە (جابری کوڕی سمرە)ەوە وتی: (أَكُنْتَ تُجَالِسُ رَسُولَ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم)؟ قَالَ: نَعَمْ، كَثِيرًا كَانَ لاَ يَقُومُ مِنْ مُصَلاَّهُ الَّذِي يُصَلِّي فِيهِ الصُّبْحَ أَوِ الْغَدَاةَ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ فَإِذَا طَلَعَتِ الشَّمْسُ قَامَ وَكَانُوا يَتَحَدَّثُونَ فَيَأْخُذُونَ فِي أَمْرِ الْجَاهِلِيَّةِ فَيَضْحَكُونَ وَيَتَبَسَّمُ.)(رواه مسلم).

واتە: (ئایا تۆ هاونشینی پێغەمبەرت (صلی الله علیه وسلم) کردووە لە کۆڕی دانیشتنیدا دانیشتووی؟ فەرمووی: بەڵێ، زۆریش نەوەک کەم، چونکە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) کە نوێژی بەیانی بۆمان دەکرد، لەسەر جێگە نوێژەکەی خۆی ڕووی دەکردە خەڵکەکەو چوارمەشقی دادەنیشت هەتا خۆر بەجوانی دەکەوت، یاران دەستیان دەکرد بە گێڕانەوەی کاروباری سەردەمی نەزانی پێش ئیسلام، ناو بەناو پێدەکەنین، پێغەمبەریش (صلی الله علیه وسلم) زەردەخەنەیەکی دەکرد، کە خۆر دەکەوت ئیتر پێغەمبەر هەڵدەساو دەڕۆیشت).

بەڵێ، زەردەخەنە ڕابگەیەنە: گەورەترین ژمارە لە چاکە کۆبکەرەوە لە زەردەخەنەکەت بەڕووی کەسانی تردا، لە (أبي ذر)ەوە (خوا لێی ڕازی

Scanned by CamScanner

بێت) وتی: (تبسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ)(رواه الترمذي).

واتە: (پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) فەرموی: زەردەخەنەت بەڕووی براکەتدا چاکەیە بۆت).

٣- چۆن کارە لەپێشینەکانت دیاری دەکەیت لە بەدەستهێنانی ئامانجەکەتدا؟

یەکەم: چۆن ئامانجەکەت هەڵدەبژێریت؟

هەندێك کەس ئامانجەکە هەڵدەبژێرێت کە لە هاندانەکاندا بێت، هەندیکی تریان پەنا دەبات بۆ هەڵبژاردنی ڕاهێنانو دەستخستنی شارەزایی، هەندێکی تر حەز دەکات ژینگەیەك هەڵبژێرێت بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکەی پێش هەموو شتێك.

کاری لەپێشینەی یەکەم: ژینگەی بەدیهێنانی ئامانجەکە.

کاری لەپێشینەی دووەم: ڕاهێنانو گەشەپێدانو پەرەپێدان.

کاری لەپێشینەی سێیەم: هاندەرەکانو سوودەکان.

کاری لەپێشینەی یەکەم: ژینگەی بەدیهێنانی ئامانجەکە:

چەند جۆرێك لە ژینگەی کار هەیە:

یان کاری مەیدانیە یان نوسینگەیە یان لەناوماڵە.

Scanned by CamScanner

ژینگەی کاری تێکەڵ هەیەو ژینگەی کاری جیاکراوەیش هەیە

ژینگەی کار هەیە کە مامەڵە لەگەڵ جەماوەری دەرەکی دەکاتو،

ژینگەی کار هەیە کە مامەڵە لەگەڵ جەماوەری ناوخۆیی دەکات

هەر ژینگەیەکیش تایبەتمەندی خۆیی هەیە.

کاری لەپێشینەی دووەم: ڕاهێنان لەسەر بەدیهێنانی ئامانجەکە

ئەم کارە لەپێشینەیە گشتی بە پەسەندی دەزانێت، هەندێك لە ئێمە گرنگی دەدات بە هەڵبژاردنی دامەزراوەکە: یان ئەوەتا دامەزراوەکە کار دەکات لەسەر ڕاهێنانو بەرزکردنەوەی لێهاتوویی ئەندامەکانی، بە چاوپۆشی لە ژینگەکەو هاندانەکان، یان وەك ئەوەی دەوترێت: (لە کۆتاییدا چەند بڕوانامەو ڕێزێك بەدەست دێنین)، یان لەبەر ئەوەی کە تاکەکە ئامادە دەکات بەوەی کە ئینسانێکی سەرکەوتوو بێت.

کاری لەپێشینەی سێیەم: هاندانە ماددیەکان لە پێشە بەدیهێنانی ئامانجەکەوە:

هەندێك کەس ژینگەی کارەکەی بەلاوە گرنگ نییە، تێکەڵ بێت یان مەیدانی یان ئیداری، هەروەها پەرەپێدانو ڕاهێنان بەلایەوە گرنگ نابێت، ئەو تەنها کەسێکە هەوڵ بۆ ماددە دەدات، ڕاستە کە ماددە ڕەگەزێکی سەرەکییە لە ژیاندا، بەڵام ئەمە ڕێگری لەوە ناکات کە تاکەکە بە بەشێك لەوە قوربانی بدات لە دیاری کردنی کاری لەپێشینەی دووەم.

Scanned by CamScanner

چۆن ئامانجەکەت دیاری دەکەیت؟

دووەم: ئامانج ئەو کارەیە کە مرۆڤ حەز بە بەدیهاتنیو جێبەجێ بوونی دەکات، دەکرێت ئامانجەکە گشتی بێت کە دروشمو نیشانەکانی روون نەبن. یان تایبەتو دیاریکراو بێت، مەعنەوی هەست پینەکراو بێت یان ماددی هەستپێکراو بێت، گەورە بێت یان بچوك، بەسوود بێت یان بەزیان، یان لەنێوان دوو ئاستدا بێت.

ئامانجە خوازراوەکان بەدیهاتنیان پشت دەبەستێت بەو مەکانەتو پلەو پایەی کە ئینسان خۆی تیا دادەنێت، حەزو تواناو گرنگی پێدانەکانیو پەروەردەیو ئەو شێوازەی کە بیری تیا دەکاتەوە. لە نموونەکان لەم ئامانجانەیە: (بەدەستهێنانی پلە بەرزی، بیناکردنی ماڵێکی تایبەت، کرینی سەیارەیەك، بەهێزکردنی پەیوەندی بەخوای گەورەوە، لەبەرکردنی قورئانی پیرۆز، بەدەستهێنانی برنامەو پلەی ماجستێر، پاشەکەوت کردنی برێك پارە، پارێزگاری لە نوێژەکان لەکاتی خۆیدا، رۆژوو گرتنی پێنج شەممەی هەموو هەفتەیەك، خوێندنەوەی کتێبێك لە مانگێکدا، بەجێهێنانی عەمرەیەك لە مانگی رەمەزاندا، بەسەر بردنی پشوو لەگەڵ خێزانەکەدا).

وەك ئەوەی روونە لەم ئامانجانە، هەندێکیان گشتین وەك: (بەهێزکردنی پەیوەندی لەگەڵ خوای گەورە)و هەندێکیان تایبەتن وەك: (بەرۆژوو بوونی پێنج شەممەی هەموو هەفتەیەك). هەندێکیان مەعنەوین وەك: (بەدەستهێنانی پلەی بەرز)و (پارێزگاری لە نوێژەکان) و هەندێکیان ماددیو هەستپێکراون وەك: (کرینی سەیارەیەك)و

Scanned by CamScanner

(بونیاتنانیماڵێکی تایبەت).

هەروەها لەم ئامانجانە، هەیانە گەورەیە وەك: (بەدەستهێنانی بڕوانامەو پلەی ماجستێر)و هەیانە بچوکە وەك: (بەسەربردنی پشوو لەگەڵ خێزانەکە).

هەندێك جار ئامانجەکە هاوبەش دەبێت لە زیاتر لە ناوبانگێکدا کە گەورەو گشتی دەبێت، یان بچووكو سنووردار دەبێت، یان مەعنەویەو نیشانەکانی ناڕوون دەبێت.

لەم پێناسانەدا کە زانایان دیاریان کردووە، بە ئاسانی دەتوانین بە وەڵامی ئەم پرسیارانە ئاشنا بین: ئامانجەکەت چۆن دیاری دەکەیت؟ ئەو فەرمانە بۆ هەموو ئینسانێك جێهێڵراوە، زیاتر ئاسان دەبێت کاتێك دەزانین خوای گەورە کە بەڕاستی ڕێنمایی کردووین بۆ ئاسانکاری لە دیاریکردنەکەدا، کاتێك ئینسان دەزانێت، کە ئەوە سێ پەیوەندی هەیە:

یەکەم: لەگەڵ پەروەردگاری:

لەپەرستش وبەندایەتی دڵسۆزانە بۆ خوای گەورە، بەڕاستی پەروەردگارمان ڕاسپاردەی داوە بە دانانی ئەو ئامانجانەی کە دەست دەگرێت بەسەر ژیانی بەشەرداو ڕێڕەوەکەی ڕاستو ڕێك دەکات، ئامانجەکەی دیاری کردووە، لە دروووست کردنو پێوانەکانی جێنشینیو ئاوەدان کردنەوەی زەوی، لەنێوان مەنهەجو بەرنامەکانو ئەو شێوازو ڕێگایانەی کە دەچێت بەرەو بەدیهێنانی ئەم ئامانجانە.

Scanned by CamScanner

دووەم: لەگەڵ خەڵکەکە:

ئەو ئامانجە کۆمەڵایەتیانە دێت کە مرۆڤ لە کۆمەڵگاکاندا حەزی پێیەتی، لە هەر جێگەو کاتێکدا. هەستان بە دانانو دیاریکردنیو بەدیهێنانی، بۆ وەفاکردن بە پێویستیەکانیو ئاگادار بوونە جیاوازەکانی، سیاسیو ئابووریو ڕۆشنبیریو کۆمەڵایەتی، مەرجی سەرکەوتن ئەوەیە کە ئامانجە کۆمەڵایەتیەکان ڕەنگ بداتەوە بەسەر ئامانجە خواییەکانداو، بە ڕاستو ڕوونی گوزارشتی لێبکات، مەرجی بەردەوامیش لە سەرکەوتنەکەدا ئەوەیە گشتگیر بێت بۆ هەموو یەکەکانی کۆمەڵگاکە بە جۆرەکانیەوە: وەك: تاکو خێزانو کۆمەڵگاو کارو هاوڕێیانو دامەزراوەکە.

سێیەم: لەگەڵ خۆتدا:

ئەو ئامانجە کەسایەتیانە دێن کە ئینسان حەز بە دانانو دیاریکردنو بەدیهاتنیان دەکات بۆ بەدەستهێنانی پێویستیەکانیو گرنگی پێدانەکانیو ئاگاداربوونە جیاوازەکانی، کۆمەڵایەتیو ئابووریو ڕۆشنبیریو سیاسی.

بە ئەندازەی گونجاوی تەواو لە ژیانی کەسەکەدا. لەنێوان ئەم سێ پەیوەندیەداو، دژایەتی نەبێت لەگەڵیاو ئاستی بەرزبوونەوە بێت لە ژیاندا.

سێیەم: چۆن ئامانجەکەت جێبەجێ دەکەیت؟

ئێستا

...بکەیت، واتە بیگۆڕیت بۆ

چەند کارێك پەیڕەو بکرێتو جێبەجێ بکرێت.

- وەك: (پارێزگاری لە پێنج نوێژەکە لە کاتی خۆیان بە جەماعەت)و ئەمە بە ڕۆڵی خۆی ئامانجی گشتیە دەکرێت بیکەیتە بۆ کۆمەڵێك ئامانجی کاری ڕەفتاری وەك: (چوون بۆ مزگەوت لە کاتی بیستنی بانگ)و (وازهێنان لە هەر کارێك لە کاتی بیستنی بانگەکە)و (دەست نوێژ گرتن پێش گوێ بوون لە بانگەکە)

- یان وەك: (ڕێزگرتن لە هاوڕێکو بە جوان مامەڵەکردن لەگەڵی). ئەوە ئامانجی گشتیەو دەکرێت بگۆڕدرێت بۆ ئەم چەند ئامانجە کردارییانەی کە دێت: (بەکارهێنانی وشەو گوزارشتی جوان لەکاتی قسەکردندا، بەکارهێنانی مەدحو ستایشو پیاهەڵدان کاتێك کارێکی دڵخۆشکارم لێ بینیو خۆ پاراستن لە هەڵچوونو توڕەبوون لە کاتی هەڵوێستە نارەحەتەکاندا، بۆ غەیری ئەوانە لە ئامانجە کرداریە ڕەفتاریەکان پابەند بوون بە ئارامیو سەکینەتو لەسەرخۆیی لە کاتی هەڵوێستە

- هەموو ئامانجێك پشت بەوەی پێش خۆی دەبەستێت تا بیکەینە جێبەجێ کردن، بە ئامانجێکی قۆناغی ناودەبرێت وەك پاشەکەوت کردنی بڕێك ماڵو سامان بۆ ماوەی دوو ساڵ بۆ کڕینی شتێکی گرنگو بەنرخو پێویست، ئەگەر مەبەستەکەی تەعلیقبووە دی، بۆ نمونە دەستوەردان دەکەیت لە فرۆشتنی شتێکدا کە خاوەنێتی ئەمە بە ئامانجێکی قۆناغی دادەنرێت لەنێوان دوو ئامانجدا.

چوارەم: چۆن ئامانجەکەت سەرکەوتوو دەکەیت؟

ڕۆڵەکانی خۆت لە ژیاندا دیاری بکە پاشان دابەشی بکە بۆ چەند یەکەیەك بتوانیت ئیدارەی بدەیت وەك:

- چەند ئامانجێك تایبەت بە پەیوەندیت بە پەروەردگارتەوە.
- چەند ئامانجێکی خێزانی.
- چەند ئامانجێك تایبەت بە پیشەو کارەکە.
- چەند ئامانجێکی پەیوەندیە کەسیەکان.
- چەند ئامانجێکی ڕەواج پێدان.
- چەند ئامانجێکی گەشەی کەسایەتی.
- چەند ئامانجێکی ماددی.
- چەند ئامانجێکی پایەی کۆمەڵایەتی.

ئەوەی دەیبینیت لەژێر خاڵەکانی پێشوودا خۆت بە وردی دیاری بکەو، تەنها پشت بەخۆت ببەستە، ئەگەر دڵنیا بوویت لەم خاڵە دوای ئەوە دەتوانیت ڕاوێژ بە غەیری خۆت بکەیت، دەتوانیت بەم ڕێبەرە وردە ڕێنمایی وەربگریت:

ژ ئامانجەکە

نمونە

١	چەندئامانجێك تایبەت بە پەیوەندیت لەگەڵ پەروەردگارت	هەموو ڕۆژێك لاپەڕەیەك قورئان دەخوێنم –هەموو ڕۆژێك ئایەتێك لەبەر دەكەم- نوێژی سوننەتی وەتر دەكەمو پارێزگاری لە ویردو زیكرە ڕۆژانەكانم دەكەم- لە مانگی ڕەمەزانی پیرۆزدا گەشتی عەمرە ئەنجام دەدەم- پارێزگاری لە نوێژەكان دەكەم لە كاتی خۆیاندا- زەكاتیماڵو سامانم دەدەم لە پانزەی مانگی ڕەمەزاندا.
٢	چەندئامانجێكی بۆ خێزانی	هەموو ڕۆژێك دوو كاتژمێر تەرخان دەكەم بۆ دانیشتن لەگەڵ برا بچوكەكانم بۆ ئاراستەكردنو یارمەتیدانیان لە ئەركەكانی خوێندنیاندا- هەڵدەسم بە كڕینی دیاریەك بۆ دایكم لە ڕۆژی دەی یەنایەری هەموو ساڵێكدا- دیدارێكی پەروەردەیی ڕێكدەخەم لەگەڵ خێزانەكەم لە ڕۆژی هەینی هەموو هەفتەیەكدا- لەگەڵ خێزانەكەم لە كتێبێك دەخوێنینەوە لە ڕۆژی پێنج شەممەی هەموو هەفتەیەكدا- هەڵدەستم بە گەشتێكی وشكانی لەگەڵ خێزانەكەم هەموو مانگێك.

Scanned by CamScanner

٣	چەند ئامانجێکی وەزیفی (پیشەیی)	لەتەمەنی چل ساڵی دەبمە بەرپرسی کۆمپانیایەك- ئەمساڵ بەرەو پێش چوونێك بەدەست دێنم- بەشوێن وەزیفەیەکی تردا دەگەڕێم بە شێوەیەکی چاك بگونجێت لەگەڵ حەزو تواناکانمدا- خۆم دەگوێزمەوە بۆ نوسینگەیەکی نزیك لە ماڵەکەم- دەبمە پیاوێکی فرۆشیاری یەکەم لە ناوچەکەم- کەمێك زوو خۆم لە کاری ئێستام خانەنشین دەکەم بۆ ئەوەی لە ڕووی دیراسیەوە دەست بەتاڵ بم.
٤	چەند ئامانجێکی تایبەت بە پەیوەندیە کەسیەکان	هەوڵ دەدەم هەموو ڕۆژێك بە کەسێکی نوێ بگەم- پەیوەندیم چاك دەکەم هەموو مانگێك لەگەڵ ئەو کەسەی کە لە نێوانی منو ئەودا ناکۆکی یان جیاوازی هەبووە- سەردانی یەکێك لە زانست خوازان دەکەم هەفتانە بۆ سوود وەرگرتن لە زانستەکەی- هەموو دوو هەفتە جارێك دەعوەتێکی ئێواران ڕێکدەخەم بۆ کەسە نزیکەکان- هەموو مانگێك لەگەڵ دراوسێ بە یەکدەگەم- هەموو مانگێك هاوڕێیەکی نوێ دەست دەخەم- خۆم فێری شێوازێك دەکەم کە ناوەکانم بیر بکەوێتەوە.

Scanned by CamScanner

٥ چه ند هەموو مانگێك دەڕۆم بۆ ڕاوە ماسی لە دەریا.

ئامانجێکی خۆش
ڕوخسەتێکی هیوایەت بە ڕادیۆ دەست دەخەم بۆ
گفتوگۆ لەگەڵ خەڵکی دەربارەی جیهان. -
پاسکیلێك دەکرم بۆ گەشتە وشکانیەکان. -
چیرۆکێك دەنووسم. -هەفتانە ڕۆژی جارێك چێژ
وەردەگرم لە خۆرئاوابوون.

٦ چه ند بیر لە سرووشتی دەورو بەری خۆم دەکەمەوە. -

ئامانجێکی تایبەت بە گەشەی کەسایەتی.
هەموو ڕۆژێك خۆم فێری وشەیەکی ئینگلیزی
دەکەم. -ڕاهێنان لەسەر مەنهەجو بەرنامەیەك
دەکەم لە خوێندنەوەی خێرادا. -خۆم فێری
شێوازەکانی باشترین بەکارهێنانەکان دەکەم
بۆ کاتو وزەی خۆم. -هەموو مانگێك وانەیەك
ئامادە دەکەم دەربارەی بابەتێك کە کەمێکی
لێ ئەزانم. -خۆم فێری هونەرەکانی بەڕێوەبردنو
ڕێکخستنی کات دەکەم. -خۆم فێری
بەکارهێنانی زمان دەکەم. -ئامادەی خولێکی
ڕاهێنان دەبم دەربارەی کۆمپیوتەر.

Scanned by CamScanner

٧	چەند ئامانجێکی ماڵی و دارایی	هەوڵدەدەم بگەمە ئیکتیفای زاتی لە ماوەی پێنج ساڵدا. -دوای دوو ساڵ خانوویەکی نوێ دەکڕم. -مانگی یەکەمی ساڵی داهاتوو سەیارەیەك بە دەست دەخەم. -پاسکیلێك بۆ خۆم دەکڕم. -پاش سێ ساڵ شوقەیەك دەست دەخەم بە مەبەستی نیشتەجێ بوون تیایدا.
٨	چەند ئامانجێکی کۆمەڵایەتی	بە خۆبەخشی دەچمە ناو کۆمەڵەیەکی خێری لە ناوچەکەی خۆم. -خوێندن تەواو دەکەم بە پلەی زۆر بەرز. -خۆبەخشانە بەشداری دەکەم لە هەوڵی هەڵمەتی نیشتیمانی لە دژی جگەرە کێشان. -لە کەناڵە ئاسمانیەکان دەردەکەوم بۆ فێرکردنی خەڵکی.

٤- چۆن هاوسەنگی سەلامەت بەدەست دێنیت لە ژیانتدا؟

کارە لەپێشینەکانت دیاری بکەو بە هاوسەنگیەکی سەلامەتەوە بژی.. ئەگەر توانیت وەڵامی ئەم پرسیاران بدەیتەوە، ئەوا ژیانت هاوسەنگەو، کارە لەپێشینەکانت ڕێك بخەرەوە بۆ ئەوەی

هاوسەنگی پێویست بەدەست بێنیت؛

- داهاتت گونجاوە ئیتر بۆچی هەمیشە هەست بە فشاری دەروونی دەکەیت؟

- ماڵەکەت جوانە ئیتر بۆچی کاتت نابێت بەدەر لەوەی بخەویت؟

- شتی زۆرت هەیە ئیتر بۆچی کاتت نییە بۆ ئەوەی چێژی لێوە وەربگریت؟

- خێزانێکی جوانت هەیە ئیتر بۆچی نایانبینیت مەگەر لە کاتە دەگمەنەکاندا؟

- هاوڕێو خۆشەویستانت هەیە ئیتر بۆچی کاتت نییە بۆ گەشەدان بە پەیوەندیت پێیانەوە؟

هەریەکەمان ژیانی سەردەمانە حەقیقەتێکی زۆری بەسەردا فەرزکردووە لەوانە هەیە کاری زۆرە، بەڵام کاتی پێویست بۆی زۆر سنووردارە.

لێرەدا لەسەرمان پێویستە کاتەکە پۆلێن بکەین هاوسەنگی بەدی بێت لەنێوان کاتژمێرەکانی کارو کاتژمێرەکانی خۆشیو چێژ وەرگرتن بە ژیانەوە، سەرکەوتن بەهایەکی نابێت ئەگەر تۆ لەناو خێزانەکەتدا فاشیل بیت.

بێگومان ئەو کارانەی کە ژیان وا لێدەکەن شیاوی ئەوە بێت کە تیایدا بژیت بریتییە لە: خێزان، هاوڕێیان، ڕۆیشتن بەپێ، تێڕامان، کارە داهێنراوەکان، ژیانی ڕۆحی، کار نەکردنی قورسو بۆ ماوەی درێژ.

Scanned by CamScanner

ئەگەر خۆتت وا بینی کە زۆر مەیلت هەبوو بۆ کارەکە لەسەر حیسابی هەموو شتێکی تر ئەوا بزانە کە تووشی ترسی هەژاری هاتوویت، ئەویش بەهۆی ئەوەی کە زانایانی دەروونناس دەیڵێن، بێگومان ماڵو کەرەستەکان گرنگن بەڵام ناشێت بیانکەیتە پلەی یەکەم لە کارە لەپێشینەکاندا.

زۆرترین ئەو کەسانەی کە دەوڵەمەندن لە جیهاندا ئەو کەسانەن کە چێژ بە کارەکانیانەوە وەردەگرن، لە هەمان کاتدا دەتوانن هاوسەنگی بکەن لەنێوان کارەکەیانو ژیانی تایبەتیاندا بە شێوەیەکی تەندرووست، لە بەرامبەردا کەسانێکی زۆر هەن لەوانەی کە وا دەزانن ئەمڕۆ سەرکەوتوون، چونکە ئەمڕۆ لە ڕووی ماددیەوە دەوڵەمەندن، بەڵام ئەوەیش هەیە کە ئەوانە خاوەنی یەک ئامانجیش نینو هەرگیز مانایەکیش لە ژیانیاندا نییە، چونکە بەڕاستی ئەوان کاتێک تەرخان ناکەن بۆ ژیانێک کە زۆر ڕۆحانیو تەواوکار بێت.

بەڕاستی زۆرینەی ئەو کەسانەی لە کاردا ڕۆچوون فێڵ لەخۆیان دەکەن کە لە کاتێکی تردا دەبنە خاوەن نازو نیعمەت بە ژیانێک پڕ لە چالاکیو حەوانەوەو ڕازی بوونو بەختەوەری، بەڵام بەوە ناگەن، خەڵکی یان ئەوەتا دەمرن پێش ئەوەی بگەنە ئەو ڕۆژە یان توانا لەدەست دەدەن لەسەر چێژ وەرگرتن بە کاتەکەیانەوە، کەی ئەوە بەدەست هات ئەو ڕۆژەی کە ئەوان دەبنە خاوەنی ماڵو کات.

کارە لەپێشینەکانت بە شێوەیەکی ڕاست بە نیسبەت خۆتەوە دیاری بکە: خوێندنەکەت، تەندروستیت، گەشەی فیکریو دەرونیت،

Scanned by CamScanner

هاوڕێیانت، کارەکەت، کۆمەڵگاکەت، ڕۆشنبیریت.. هتد.

لەو کاتەدا تەنها دەتوانیت دڵنیا بیت لەوەی کە هەموو ڕەگەزێك لەم ڕەگەزانە شوێنی ڕاستی خۆی دەگرێت بەپێی کارە لەپێشینەکانت، بێگومان تۆ دەژیتو کاردەکەیت بەپێی ئەم کارە لەپێشینانە.

١- وزەی کاراو کاریگەری خۆت کۆبکەرەوەو زۆرینەی ئەوەی بەدیت نەهێناوە بەدی بهێنە بە ژیانێکی زیاتر تەواوو بەختەوەرانە بژی.

٢- کاتی زیاتر تەرخان بکە لەگەڵ خێزانەکەت، پەیوەندی لەگەڵ سرووشتو کۆمەڵگاکەت ببەستەو بەردەوام بە.

٣- چێژ لە لەززەتو خۆشیەکانی ژیانی سادە ببینە کە لە یادت چووەو فەرامۆشت کردووە لە هەوڵدانت بۆ چاککردنی باری گوزەرانت، یەکێك لە ئوستازەکان پەنای بردووە بۆ نمونەیەکی کرداری تا قوتابیەکەی فێر بکات.

کوپێك پڕبکە لە تۆپی بچووکی یاری گۆڵف، پاشان چەوی بەسەردا بکە، پاشان بۆشاییەکانی بە لم پڕ بکەرەوە، پاشان فنجانێك قاوە بکە بەسەر هەموو ئەوانەدا، پێش ئەوەی قوتابیەکە پرسیار لە ئوستازەکەی بکات لەوەی دەیکات، بۆی ڕوون کردبوویەوە کە بۆ ئەم کارە دەکات؟

وتی: تۆپەکان.. تۆپەکان شتە زۆر گرنگو پێویستەکان لە ژیانتدا پێکدەهێنن: (دینت، بەهات، ئەخلاقت، خێزانەکەت، تەندروستیت، هاوڕێکانت)، بەجۆرێك ئەگەر تۆ هەموو شتێکت لەدەستدا، ئەم شتانە مانەوە ئەوا ژیانت دەمێنێتەوەو پڕەو جێگیرە.

Scanned by CamScanner

بەڵام چەوەکان شتە گرنگەکان لە ژیانتدا پێک دەهێنن: وەزیفەکەت، ماڵەکەت، سەیارەکەت..

بەڵام لمەکە باقی شتەکانی تر پێک دێنێت.. یان بڵێین: کارە سادەو لاوەکیەکان. ئەگەر تۆ یەکەم جار لمەکە بکەیتە ناو شووشەکەوە.. ئەوا شوێن بۆ چەوەکە یان تۆپە گۆڵفەکان نامێنێتەوە.

لمە بەسەر هەموو ژیانی واقیعی تۆدا دێت.. ئەگەر هەموو کاتو توانات بە خەرج بدەیت لەسەر کارە بێ ئەرزشەکان.. ئەوا شوێن بۆ ئەو کارانەی کە گرنگن بۆت نامێنێتەوە.. لەبەر ئەوە پێویستە چاک ئاگادار بیت پێش هەموو شتێک لە شتە زۆر گرنگەکان. بۆ ژیانو جێگیریت.

٤- سووربە لەسەر ئاگاداریت لە پەیوەندیت بە دینەکەتەوە.و پابەند بوونت بە قیبەمو بەهاو مەبادیئو ئەخلاقو هەڵسو کەوتت لەگەڵ خەڵکی بە تایبەت کەسانی دەورو بەرت.

٥- خۆشی دەربڕە لەگەڵ خێزانەکەتو دایکو باوکتو براکەت، دیاریان پێشکەش بکەو گوزارشت لە خۆشەویستی خۆت بکە بۆیان.و هەمیشە سەردانی هاوڕێکەت بکەو هەواڵی بپرسە.

٦- هەمیشە متمانەت هەبێت کە کاتی پێویست دەبێت بۆ شتەکانی ترو هەمیشە.. یەکەم جار گرنگی بە تۆپە گۆڵفەکان بدە.. ئەوە ئەو شتانەن کە شیاوی گرنگی پێدانن.

کارە لەپێشینەکانت دیاری بکە.. ئەوەی دەمێنێتەوە تەنها لمەکەیە..

کاتێک پرۆفیسۆر لە وتەکانی تەواو بوو، یەکێک لە قوتابیەکان دەستی

Scanned by CamScanner

بەرز کردەوەو وتی: بەڕاستی تۆ بۆت ڕوون نەکردینەوە کە قاوەکە چی پێک دەهێنا!؟ پرۆفیسۆر زەردەخەنە گرتی‌و وتی: من ئاسوودەم لەبەر ئەوەی کە تۆ پرسیارت کرد. قاوەکەم تەنها بۆ ئەوە زیاد کرد تا بۆتان ڕوون بکەمەوە کە ژیان هەر چەندە پڕ بێت هەمیشە بوارێک دەمێنێتەوە بۆ فنجانێک قاوە!!

٧- کارە لەپێشینەکانت ڕێک بکە.

دەبێتە خاوەنی جێ پەنجەیەک لە ژیاندا

ئایا ئێوە لەو کەسانەن کە دەیانەوێت خاوەنی جێ پەنجەیەک بن لەم ژیانەدا؟

بەڵێ- سەرکەوتنی حەقیقی یەکەم جار پێویستی بەوەیە کە ببینە خاوەنی حەزو سەرکەوتنەکان، لەبەر ئەوە لەسەرمان پێویستە کە کارە لەپێشینەکانمان‌و ئامانجە لەپێشەکانمان دیاری بکەین، یەکەم شتی زۆر گرنگ ئەوەیە کە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) فەرمویەتی: (إِذَا مَاتَ الإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَمَلُهُ إِلاَّ مِنْ ثَلاَثَةِ أَشْيَاءَ: مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ، أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ)(رواه الترمذي).

واتە: (کاتێک ئینسان مرد، کارو باری دەپچڕێت‌و کۆتایی پێدێت تەنها لە سێ شتدا نەبێت: لە کارێکی خێری بەردەوامدا کە لەدوای مردنی خێری بۆ بداتەوە یان زانستێکی چاک کە لەدوای خۆی سوودی پێ بگەیەنێت یان کوڕێکی چاکەکاری لەدوا بەجێ مابێت دوعاو پاڕانەوەی خێری بۆ بکات).

Scanned by CamScanner

چەند پرسیارێك یارمەتیدەر دەبێت لەسەر گەشەدان بە شارەزاییەکان:

س١- کارو وەزیفەی مرۆیی (کاری خۆبەخشی)ت چییە بۆ ئەمساڵ.

س٢- پرۆژەی شەخسیت بۆ ئەمساڵ چییە؟

س٣- پرۆژەی خێزانیت چییە؟

س٤- ئەو ئەزموونە ئەرێنیانە چین کە لە ڕابردوودا پێی هەستاویتو حەز ناکەیت دووبارەیان بکەیتەوە لە: (بواری خوێندن- کار- خێزان- کەمتەرخەمی لە مافی کەسانی دەوروبەرت- سوننەتە جێهێڵراوەکان).

س٥- ئایا لە لیستی کەسە نزیکەکان لێتەوە کێ هەیە؟

ڕاوێژکار- ئامۆژگاریکاری دڵسۆز- نهێنی پارێز- فیکر بەرهەمهێن- هاوبەشی سەرکەوتن- هاوڕێی بێدەنگ.

چەند هەنگاوێك یارمەتیدەر دەبێت لەسەر گەشەدان بە شارەزاییەکان:

بەدیهێنانی هاوسۆزی کۆمەڵایەتی:

بەوەی خۆشی بخەینە ناو دڵ و دەروونی کەسانی دەوروبەرمان و لە خۆمان بپرسین:

کەسایەتییەکە کێیە -ئەو فیکرو بۆچوونانە کامەیە کە تەبەنیان دەکەین؟ ئەو کارانە کامانەن کە پێیان هەڵدەسین بۆ ئەوەی ئەوانی

Scanned by CamScanner

پێ ئاسوده بکەین؟

بەدیهێنانی سوود بۆ غەیری خۆمان:

بۆ جێبەجێ کردنی ئەم فەرموودەیەی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم):
(مَنْ نَفَّسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ الدُّنْيَا نَفَّسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَمَنْ يَسَّرَ عَلَى مُعْسِرٍ يَسَّرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ)(روي مسلم (٢٦٩٩\٣٨) وأبو داود (٤٩٤٦) وابن ماجة (٢٢٥) والترمذي (١٤٢٥).

واتە: (هەر کەس نارەحەتیەك لە نارەحەتیەکانی دونیا لەسەر باوەڕدارێك لابەرێت، ئەوا خوای گەورە نارەحەتیەکی لە نارەحەتیەکانی ڕۆژی قیامەت لەسەر لادەبات، هەر کەس ئاسانکاری بکات لەسەر یەکێك کە کاری لەسەر قورسو گران بووە، ئەوا خوای گەورە لە دونیاو لە قیامەتدا ئاسانکاری لەسەر دەکات، هەر کەس عەیبی موسوڵمانێك داپۆشێت، ئەوا خوای گەورە لە دونیاو قیامەتدا عەیبی ئەو دادەپۆشێت خوای گەورە لە یارمەتیو هاوکاری بەندەکانیدایە، تا ئەو کاتەی کە بەندە لە هاوکاریو یارمەتی برای مسوڵمانیدا بێت).

جێبەجێ کردنی متمانە بەخۆبوون:

بە گۆڕینی خەونەکان بۆ واقیعو، حەزەکان بۆ حەقیقەتو، بە زانینی ئەو جیاکاریەی کە خوای گەورە پێی بەخشیوین، بۆ ئەوەی بە کرداریو حەرەکیو فیکری پەیڕەوی بکەین، خوای گەورە دەربارەی متمانە بوونی یوسف پێغەمبەر دەفەرموێت: ﴿ قَالَ ٱجْعَلْنِي عَلَىٰ خَزَآئِنِ ٱلْأَرْضِ

Scanned by CamScanner

إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ ﴿٥٥﴾ يوسف: ٥٥

واته:(یووسف وتی: پێم باشه بمکهیت به لێپرسراو بهسهر گهنجینهکانو سامانی سهر زهوی ئهم وڵاته، (میسر) بهڕاستی من پارێزهرێکی زانام (لهخۆم ڕادهبینم که شت بپارێزمو زانایشم که چۆن دهیپارێزم).

ئهی گهنجان بۆچی:

بۆچی ڕێز له تواناکانی خۆمان ناگرین؟

بۆچی تێڕوانین ناکهین لهگهڵ ئهو کهسانهی که پێکهوه هاونشین دهبین؟

بۆچی له دونیاو قیامهتدا پێکهوه پێش نهکهوین؟

بۆچی نهبینه پێشکهوتووهکان لهو شتانهی که تۆ پێت خۆش دهبێت؟

بۆچی بیرو بۆچوونهکانمانو کردهوهکانمان به تهرازووی شهرع ههڵنهسهنگێنین؟

ئهی گهنجان بۆچی کاره لهپێشینهکانتان ڕێك ناخهنهوه؟

بۆچی نابنه خاوهنی جێ پهنجهی پرشنگدارو بریقهدار؟

Scanned by CamScanner

چوارەم

چۆن ژیانت بەرەو سەرکەوتن دەبەیت؟

١- چۆن گەشە بە شارەزاییە ژیانیەکانی خۆت دەدەیت؟

یەکەم: پلان دابنێ پاشان پلان دابنێ.

دووەم: هاندەر بە پاشان هاندەر بە.

سێیەم: لە کەسایەتیەکان تێبگە.

چوارەم: بڕیاری خۆت بدە.

٢- هەموو بەیانیەك کارە لەپێشینەکانت کامەیە؟

(چەند جێبەجێ کردنێکی کرداری)

Scanned by CamScanner

چوارەم

چۆن ژیانت بەرەو سەرکەوتن دەبەیت؟

١- چۆن گەشە بە شارەزاییە ژیانیەکانی خۆت دەدەیت؟

یەکەم: پلان دابنێ پاشان پلان دابنێ.

پێش دیاریکردنی تێڕوانینەکەو ئامانجەکان بۆ پلانەکە، یەکەم جار تێڕوانینی خۆتو ئامانجە کەسیەکانت دیاری بکە، پاشان هەستە بە شوێنکەوتنی ئەو هەنگاوانە بۆ دانانی پلانی کۆمەڵەکە، وەك ئەمە:

تێڕوانینی خۆت دیاری بکە:

تێڕوانینەکە ئەو ڕۆڵەیە کە باوەڕت وا دەبێت تۆ دروستت کردووە لەپێناو ئەوەی پێی هەستیت لە ژیاندا، تۆ باوەڕت وا دەبێت کە دروستت کردووە، لەپێناو خزمەت بە کەسانی تر، یان فێرکردنی خەڵکی، یان پشتیوانی لە ستەملێکراوەکان، یان غەیری ئەوە.

لەو پرسیارانەی کە لە خۆتی دەکەیتو یارمەتیت دەدات لەسەر دیاری کردنی تێڕوانینەکە:

- ئەو شتە چییە کە من دەیکەم تا لە بەرامبەریا هیچ وەرنەگرم؟
- ئەوە چییە کە من دەیکەم کە تەنها شەش مانگ مابێتەوە

کە تیایا بژیم؟

ئامانجەکانت دیاری بکە:

ئەو هەنگاوانە دیاری بکە کە لە تێڕوانینەکەت نزیکت دەخەنەوە پاشان ئەم هەنگاوانە بەش بەش بکە بۆ چەند دانەیەکی تر بچوکتر لەوان بەجۆرێک تێڕوانینێکت لابێت لەوەی دەتەوێت ئەنجامی بدەیت لە ماوەیەکی دووردا، بەجۆرێک هەموو ڕۆژێک هەندێک هەنگاو بنێیت کە دەتبات بەرەو ئەم ئامانجانە

کارە لەپێشینەکانت ڕێک بخە:

کاتەکان کەمترن لە ئەرکەکان، لەبەر ئەوە بایەخی زیاتر بدە بەوانەی لەوانیتر جیاوازی زیاتر دروست دەکات لە ژیانتدا

بە باشی بەهیادی خۆتی بێنە:

پلان دانانەکە کارێکی بەردەوامەو ڕاناوەستێت ئەوە قۆناغێک نییە کاتی خۆی بەرێتو کۆتایی پێ بێت دووەم جار دەگەڕێیتەوە بۆ لای بێگومان پلانەکان لەبارن بۆ ڕاستکردنەوە بەو پێیەی پێویست بێت لە ئاستی سەرکەوتنی پلانەکەی ئێستا لەکاتی جێبەجێ کردنیدا بەپێی ئەوەی کە دێت لە شتە تازەکان.

دووەم: هاندەر بە پاشان هاندەر بە:

هاندانەکە بریتییە لە گەیشتن بەو خۆشحاڵییەی کە پێی دەگات

Scanned by CamScanner

گرنگترینه که پێش بخه.........، به‌جۆرێك كه خودیانه ده‌جووڵێت بۆ ئه‌داكردنی تاككه‌كه به كاره‌كه‌ی، به‌جۆرێك كه خودیانه ده‌جووڵێت بۆ ئه‌داكردنی، به‌پێی توانای خۆت له‌سه‌ر هاندانی كه‌سه‌كانی تر، خۆشه‌ویستیی و لایه‌نگریو به‌رهه‌میان به‌ده‌ست دێنیت.

چۆن هانده‌ر ده‌بیت؟

١- به‌ گه‌شبینی:

شه‌و هه‌رچه‌نده درێژ بێت هه‌ر ڕۆژ ده‌بێته‌وه، ناره‌حه‌تی هه‌رچه‌نده درێژه بكێشێت ده‌روو كردنه‌وه‌ی هه‌ر به‌دوادا دێت، كه‌وتنه ناو گرفته‌كانو ناره‌حه‌تییه‌كان به‌خششه نه‌ك كاره‌سات، خۆت ده‌دۆزیته‌وه‌و هه‌لێك ده‌بێت بۆ فێربوونو ناسینی كه‌سه‌كانی تر، ئه‌م گه‌شبینییه ته‌نها تایبه‌ت نه‌بووه به تۆ به‌ڵكو بۆ خه‌ڵی ده‌وری تۆیشه، گه‌شبینی پێیان ئه‌وه‌یه كه هیواو ئومێد له ده‌ست نه‌ده‌یت تیایاندا هه‌رچیان پێ كردبێتیت، تا خوای گه‌وره هیدایه‌تیان بۆ بڕیار بدات، ئه‌و كاته باشترین شتی خۆیان پێشكه‌شی تۆ ده‌كه‌ن.

٢- به‌ خۆناسینت:

هانی خۆت بده به زانینت بۆ كاری گرنگت له ژیانداو، پلان دانانی پێشكه‌وتووت تیایداو، كارو هه‌وڵو تێكۆشانتو، متمانه‌ت به تواناو لێهاتووییه‌كانتو، چاوكردنت له پێشه‌نگه سه‌ركه‌وتووه‌كانو په‌یڕه‌و كردنیان له ژیانداو به سه‌ركه‌وتوانه.

Scanned by CamScanner

٣- به ناسینت بۆ كه‌سه‌كانی تر:

هانیان بده‌و داوای هاندانیان لێ بكه له‌سه‌ر به‌كارهێنانی وزه‌كانیانو پاڵنه‌ریان به‌ به‌ره‌و به‌كارهێنانی باشترین شت كه‌ لایانه‌و، دۆزینه‌وه‌ی كلیلی كه‌سایه‌تیان، به‌رپرسه‌ له‌ هه‌نگاونانو ده‌رچونیان له‌ ژیاندا، ئیتر مه‌عنه‌وی بێت یان ماددی یان ئه‌ده‌بی یان رۆحی.

٤- به ستایش كردنی جوانو چاكه‌كه:

به‌وه‌ی بۆ پیاهه‌ڵدانو ستایشه‌ له‌ شوێنه‌واره‌ هانده‌رو پاڵنه‌رو كاریگه‌ره‌كان له‌ نه‌فسو رۆحو دڵو، بۆ ئه‌وه‌ی كه‌ ستایشه‌كه‌ مه‌به‌ستی خۆی به‌دی بێنێت ده‌بێت بێ كورتبڕیو زیاده‌ڕه‌وی بێت، ته‌ركیز بكرێته‌ سه‌ر چه‌ند خاڵێكی دیاریكراو، ئیتر له‌ كاره‌كه‌دا بوو‌بێت یان وته‌كه‌ وای لێبكه‌یت ته‌ركیزی بكاته‌ سه‌ر له‌دواتر، وه‌ك: به‌دڵمه‌ ئاماده‌ بوونت له‌ مه‌وعیده‌كه‌دا.

٥- به ڕوونی نه‌ك به ئاڵۆزی:

هه‌میشه‌ئامانجو‌په‌یامو‌تێڕوانینه‌كه‌ت له‌یادبێت،هه‌میشه‌ئامانجه‌قۆناغ نزیكو دووره‌كانت له‌ یادبێت، هه‌میشه‌ كاره‌ زۆر گرنگه‌كانو رۆڵه‌كه‌و كاره‌كه‌ت له‌ یادبێتو، هه‌میشه‌ چۆنێتی به‌دیهاتنی ئامانجه‌كانت له‌ واقیعی به‌رجه‌سته‌دا له‌یاد بێت

٦- به هه‌ڵنانو ئارلسته كردن:

هه‌ڵنانه‌كه: ئه‌وه‌یه‌ كه‌ له‌ مه‌عنه‌ویاتی كه‌سه‌كه‌ به‌رز بكه‌یته‌وه‌و،

Scanned by CamScanner

کەسەکە ئاراستە کردنەکە: بەوەی کە ئەو هەنگاوە دیاریکراوانە بۆ کەسەکە روون بکەیتەوە کە کارەکەی پێ ڕادەپەڕێنێت، هەرکات لێهاتوویی کەسەکە کەم بوویەوە یان متمانە بەخۆ بوونی کەم بوویەوە کارەکە پێویستی بەتۆ دەبێت بۆ زیاتر هەڵنانو ئاراستەکردن، باشترین شتیش بۆ ئاراستە کردنەکە ئەوەیە کە ئەو تواناو خۆکاریانە بدەیت بە کەسەکە بتوانێت ئەدای بکات.

سێیەم: لە کەسایەتیەکان تێبگە:

لە رووی: (خاڵەکانی بەهێزیو خاڵەکانی لاوازیو ڕێگاکانیو هەڵنانیو، سیفەتو سروشتەکانیو، کلیلەکانی کەسایەتی ئەو)، ئەوەیش بەدی دێت بۆ تۆ: بە ئاشنا بوونت پێیانو لەگەڵیان بژیت، تێکەڵاویان بکەیت لە بارو دۆخە جیاوازەکانیانداو، تەرکیز بکەیتە سەر گوزارشتەکانی ڕوخسارو ژێی دەنگو زمانی جەستە، ئەوە ڕوونترە لە وشەکان، چونکە کارەکانو کاردانەوەکان لەخۆ دەگرێت بەرامبەر ئاراستەکانو ڕووداوەکانو گرفتەکان.

بۆ ئەوەی سەرکەتووو بیت لە بەدیهێنانی ئەم فەرمانەدا:

١. پێویستە یەکەم جار پابەند بیت بە خودی خۆتەوە، ئەو خاڵانەی لاوازیت چارەسەر بکە کە کاریگەری لەسەر کەسانی تر دەبێت.

٢. کاربکە لەسەر بەدەستهێنانی هەموو نوێیەك لەو شارەزاییانەی کە لە ئاستی ئەدا کردنەکە بەرز دەکاتەوە.

Scanned by CamScanner

٣. شارەزاو دەست ڕەنگین بە لە هەڵبژاردنی ئەو کارەت کە کەسانی تر هاندەداتو ئیرادەیان بەهێز دەکات.

٤. متمانەت بەخۆت بێت لە ناخی تۆدا چەند گەنجینەیەك هەیە کە خوا پێی بەخشیویت بەوە پەرەی پێبدەو ڕابەرەو مەوسەتە لە کاتی هەڵەدا.

٥. فێربە کە چۆن مامەڵە بکەیت لەگەڵ گرفتەکاندا بە وەرگرتنی بۆچوونەکانو ئەو چارەسەرە کۆتاییەی کە هەمووان ڕازی بکات.

٦. ڕەخنەی بونیاتنەرانە بە ستایش کردنی کارەکە بە ڕاستکۆیانەو ناراستەکردنی تێبینیو دەربارەی کارەکە نەك کەسەکە.

چوارەم: بڕیاری خۆت بدە:

١- گرفتەکە بەڕوونی دیاری بکە، وەصفی ڕاست دەبێتە هۆی بڕیاری ڕاستو دروست.

٢- جێگرەوەو بژاردە بەردەستەکان دیاری بکە بۆ چارەسەری گرفتەکە

٣- ئەرێنیو نەرێنیو مەترسیەکان دیاری بکە دەربارەی هەموو جێگرەوەیەك

Scanned by CamScanner

گرنگترینە کە پێش بخە........ بەراوردی بکەو ئەگەر گونجاوەکان دیاری بکە
٤- جێگرەوە هەبوو ڕێکی بکەرەوە.
پێویستی بە ڕێك کردنەوە
٥- ماوەیەك بڕیارەکە فەرامۆش بکەو پاشان بگەڕێرەوەو بڕیاری
خۆت بدەو خێرا جێبەجێی بکە بێ دوو دڵی یان دواخستن.

٢- هەموو بەیانییەك کارە لەپێشینەکانت کامەیە؟

(چەند جێبەجێ کردنێکی کرداری)

لە جیهانی ئەو کەناڵە ئاسمانیانەی کە هەواڵەکەت لەکاتی خۆیدا بۆدەگوێزێتەوەو، لە جیهانی ئەنتەرنێتدا ئینسان مەلە دەکاتو دەگەڕێت لە جیهانێکی فراواندا لە زانستو زانیاریەکان، لە هەموو ئەوانەدا نرخو بەهای ئەو عەقڵە دەردەکەوێت کە خوای گەورە بەتۆی بەخشیوە، تا پیس لە پاك جیا بکەیتەوەو، لەڕ لە قەڵەو جیا بکەیتەوە.

لێرەدا ئیسلام دێت تا ئینسان هیدایەت بدات بۆ ڕێگا ڕێكو ڕاستەکە، قورئان هیدایەتی خەڵکی دەدات بۆ باشترین ڕێگاو ڕێبازو سوننەت ڕوونکردنەوەو ڕێنمایی کارە، بەم مەنهەجە تۆ ژیان بەڕێ دەکەیت، بە هەموو ساتەکانیەوە، شیرینو تاڵی، تۆ لە بەرز بوونەوەدایت مادەم لەگەڵ خوای گەورەدایت، لە دانیشتنتو هەستانتو جووڵەو خەوتنتدا، هەڵسو کەوت دەکەیت لەناو شوێنەوارەکانیداو یارمەتی لەو وەردەگریت.. هەر کەس لەگەڵ خوادا بێت خوایش لەگەڵ ئەودایە.

Scanned by CamScanner

بەیانیت بە چ شتێك دەست پێدەکەیت؟

خوێندنەوەی قورئانی پیرۆز ئەوەندەی بۆت دەکرێت.

تێڕامان لە فەرمودەکانی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم).

بینینی هەواڵەکان لە تەلەفیزیۆندا.

هەڵدانەوەی لاپەڕەکانی ئەنتەرنێت.

گەڕانەوە بۆ خەوەکە سەرلەنوێ.

وەرزش.

نان خواردن.

خۆ ئامادەکردن بۆ خوێندن.

خۆ ئامادەکردن بۆ کارەکە.

بۆ شتی تر..

Scanned by CamScanner

پێنجەم

تێکڕایی سەرکەوتن

١. دوو دڵ مەبەو کارە لەپێشینەکانت ڕێک بخە.

٢. لەگەڵ پرشنگی هەموو ڕۆژێکی نوێدا:

سەر لەنوێ ژیانمان ڕێک دەخەینەوە.

٣. لە کۆتاییدا:

ڕێک خستنەوەی ژیان چۆن دەبینێ؟

Scanned by CamScanner

پێنجەم
تێکڕایی سەرکەوتن

مەحاڵە سەرکەوتنی ئینسان بەدی بێت بێ بوونی پلانێک تا ئەوەی خەونی پێوە دەبینێت بگۆڕێت بۆ حەقیقەت، ئەوەیش کە چونکە بوونی پلانەکە یەکێکە لە پێکهاتە بنەڕەتیەکانی سەرکەوتن لە هەر کارێکدا، لەبەر ئەوە ئینسانی سەرکەوتوو ئەوەیە کە کاتێک تەرخان دەکات بۆ پلاندانان.

ئەگەر سەرکەوتنت ویست لە ژیانتدا، هیچ چرکەیەك لە کاتت بەفیڕۆ مەدەو، پێویستە کە سوود وەربگریت بە کەمترین پلە لە هەر ڕۆژێکت لە ژیانتداو، پێویستە لەسەرت کە هەموو کاروبارێکت لە کاتی دیاری کراوی خۆیاندا بەجێ بگەیەنیتو بە شێوەیەکی چاك.

بێگومان لە گرنگترین ئەو شتانەی کە سەرکەوتووەکان بە تەنگییەوە دەبن بریتییە لە دیاریکردنی ئەو کارانەی کە لەپێشن بە نیسبەت خۆیانەوە، ئەوان ئەو کارانە جێبەجێ دەکەن کە هەر دەبێت ئەدا بکرێن پێیان خۆش بووبێت یان ناخۆش، لەبەر ئەوە کارو بارەکانت ڕێك بخە بەپێی لەپێشینەیان کاتێك خشتەی کارەکانت دەنووسیت، تەرکیز بکەرە سەر گرنگترین کار لای خۆت، چونکە دواخستن لە گەورەترین هۆکارەکانی شکستە لە کارە ڕۆژانەکاندا.

شاعیرێك دەڵێت:

- دواخستنو سستی نواندن له جێبه‌جێکردنی کاره بنه‌ڕه‌تیه له‌تۆ داواکراوه‌کان، ئه‌و که‌سانی تریش زیاتر تووشی گرژیو فشار ده‌کات.

- بیر له بڕی ئه‌و گرژیه بکه‌ره‌وه که ده‌توانیت خۆتی لێ ڕزگار بکه‌یت ئه‌گه‌ر زوو ده‌ست به کاره‌که‌ت بکه‌یتو پلانت بۆ کاره‌که‌تو ژیانت داناوه به شێوه‌یه‌کی ڕاستو درووستو گرنگترین پاشان گرنگت دیاری کردووه.

ئه‌م چاره‌سه‌رانه به‌کار بهێنه:

- ئه‌وه‌ی ده‌ته‌وێت دیاری بکه (ڕوونو ورده‌کار به).

- بۆ جێبه‌جێ کردن بجووڵێ (چونکه حه‌زکردن به ئامانجه‌که بەس نه‌بووه).

- تێبینی بکه ئه‌گه‌ر ڕاهه‌ڕاندنێك هه‌بوو یان نا (چونکه تۆ ناته‌وێت به‌رده‌وام بیت له هه‌وڵدانو به‌کارهێنانی وزه له‌و کارانه‌دا که ئه‌نجامیان نابێت).

- گۆڕانکاری بکه له ڕێگاکانی به‌دیهێنانی ئامانجه‌که‌دا تا ئه‌وه‌ی ده‌ته‌وێت به‌ده‌ستی بێنیت (به‌ڕاستی ئه‌رهو نیانی توانات ده‌داتێ له‌سه‌ر داهێنانی چه‌ند ڕێگایه‌کی نوێ).

- بۆ ئه‌وه‌ی ئامانجه‌کانت به‌دی بێنیت له زیادداو کاره له‌پێشینه‌کانت ڕێك بخه‌یته‌وه تۆ پێویستت به‌وه‌یه که شاره‌زایان

لەسەری ڕێک کەوتوون:

- خۆڕاگری.
- بە جدی دەست پێکردن.
- داوای کۆمەکی لە خوای گەورەو پشت پێبەستنی.
- گوێڕایەڵیو پەرستشو دوور بوون لە سەرپێچی.
- زۆر دوعا کردن.
- ڕاوێژ کردن بە پیاوچاکانو پسپۆڕان.
- نوێژی ئیستیخارە.
- جوان بەڕێوەبردنی کاتەکە.
- جێبەجێ کردنی ئەوەی پێی گەیشتویت لە ڕێکخستنی کارە لەپێشینەکانتو دانانی خشتەیەکی ورد بۆ جێبەجێ کردنی.

١- دوو دڵ مەبەو کارە لەپێشینەکانت دیاری بکە:

بەڕێوەبردنی کارە لەپێشینەکان، بەکورتی بریتیە لە تێڕوانین لە خشتەی کارەکانو، بینیویانە کە کارەکان لە هەمان پلەدا نین لە ڕووی گرنگیەوە، واتە کەی بە هەرە گرنگترین دەست پێبکەم ئینجا گرنگ؟

هەندێك وتویانە: بەڕێوەبردنی تەمەن، بە واتای ئەوەی کە ژیانمان بۆ خۆی هەر دەبێت ئاراستەیەکی ڕوون بگرێتە بەرو، بووەتە هەرە گرنگترین کە بریتیە لەوەی ژیانی خۆم بە بەرنامە بکەم، واتە بە چ ئاراستەیەکدا دەمەوێت بڕۆم، ئەمە پۆختەی ڕێکخستنی ژیانە، بە وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانەی کە دێن کە ئەمڕۆ بەناوبانگ بووە لەسەر زاری پسپۆڕانو شارەزایان، کە دوکتۆر (طارق سویدان) هەستاوە بە دانانی پوختەکەی بە وردیو دیاری کردنێکی جوان، کە وەڵامەکان بە ڕوونیو جوانی بۆ خۆت جێ هێڵێت، ئیتر بە تەنها بیت یان لەناو کۆمەڵێك لە هاوڕێ چاکەکان، پێویستی بە شەرح کردن نیە، بە تایبەت دوای ئەوەی بەشێکمان لە کارەکە بڕی گرفتێك نابێت لەم کتێبەداو بۆ ڕێنماییش دەکرێت هاوکاریت بکەین بە چەند بژاردەیەك:

١- بۆچی دەژیم؟

- بۆ پەرستشی خوای گەورە.
- تا ببمە بەندەی خوا.
- تا کارا بم لە ژیاندا.
- بەشدار بم لە ئاسوودەکردنی مرۆڤایەتیدا.
- بۆ ئاوەدان کردنەوە لەسەر زەویدا.

٢- چی لە ژیانمدا بەدی دێنم؟

- چەند سەرکەوتنێکی گەورە بە دەست دێنم.

Scanned by CamScanner

- هەست بە زایە بوون دەکەم.
- هەست بە بەختەوەریو گەشانەوە دەکەم.

٣- ئایا من ڕاستگۆم (لەگەڵ خۆمو لە پەیوەندیەکانم)؟

- بەڵێ، ڕاستگۆم لە وتەکانمدا.
- جار جار هەندێك ڕاستی دەشارمەوە.
- جار جار ڕاستیەکە دادەپۆشم.
- بەڵی، ڕاستگۆم لە گوزارشتەکانمو سۆزو عاتیفەمدا.

٤- بە ڕاستیو ڕوونی وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە:

یەکەم: لایەنی تیۆری:

١. بواری کارەکەم چییە؟

٢. گرنگی پێدانەکانم لە ژیاندا چییە؟

٣. گرنگترین ئەو بنەمایانە چین کە بەپێی ئەوانە دەژیم؟

٤. گرنگترین ئەو پرۆژانە چین کە تا ئێستا لە ژیانمدا ڕامپەڕاندوون؟

٥. پێویستیم بە چییە لە تواناو لێهاتوییەکان تا پرۆژەکانی داهاتووم جێبەجێ بکەم؟

٦. ئەو کارانە چین چێژیان لێ وەردەگرم لە کاتی هەستانم

پێیان؟

٧. لە تێڕوانینی خۆمەوە گرنگترین خاڵی بەهێزیم چییە؟

٨. چۆن سوود لە خاڵی بەهێزی خۆم وەردەگرم لە پرۆژەکانمدا؟

٩. لە تێڕوانینی خۆمەوە گرنگترین خاڵی لاوازیم چییە؟

١٠. هۆکارەکانی بوونی خاڵەکانی لاوازی لای من چییە؟

١١. ئایا شێوازێك هەیە بۆ چارەسەر کردنی خاڵەکانی لاوازی لای من؟

١٢. ئایا دەتوانم پلانێکی کاتی دابنێم بۆ چارەسەر کردنی خاڵەکانی لاوازیم؟

١٣. ئەو سیفەتانە چیە سەرسامم دەکات لە کەسانی تردا؟

١٤. ئەو کەسایەتییە کێیە کە گەورەترین کاریگەری هەیە لە ژیانمدا؟

١٥. بۆچی ئەو کەسایەتیە ئەو کاریگەریە گەورەیەی هەیە لە ژیانتدا؟

١٦. خۆشترین ساڵەکانی ژیانت کەی بووە؟

١٧. هۆکاری بوونی ئەو ساڵە خۆشانە چی بووە؟

١٨. ئەگەر چەند پێویستیەکی تا هیواریکراوم لابێت. ئەو کارانە

Scanned by CamScanner

چین کە پێی هەڵدەسم؟

١٩. ئەگەر تەنها شەش مانگ لە تەمەنم مابێت چی تیا ڕادەپەڕێنم؟

٢٠. گرنگترینی کارەکان چییە لە ژیانمدا؟

٢١. کاتێك دەڕوانمە ئەو کارەی کە هەموو ڕۆژێك پەیڕەوی دەکەم گرنگترین کار کامەیە کە کردبێتم؟

٢٢. ئەو کارە ڕۆژانانە کامانەن کە چێژیان پێوە وەردەگرم؟

٢٣. ئەو کارانە کامانەن کە گەورەترین کاریگەریان هەیە لە ژیانمدا؟

٢٤. ئاستی هەست کردنم بە ڕەزامەندی چییە لە ئاستی کار ڕاپەڕاندنەکانم؟

٢٥. بۆشاییەکە چەندە لەنێوان ئەوەی ئەمەوێتو ئەوەی کە ئێستا منی لەسەرم؟

٢٦. ئەو کارو پێویستیانە چین کە دەتوانم دایان نێم بۆ چارەسەر کردنی ئەم بۆشاییە؟

دووەم: لایەنی جێبەجێکاری:

٢٧. چۆن ئاستی ئیمانی پەرستش بەرز بکەمەوە؟

٢٨. چۆن گەشە بدەم بە ئاستی زانستیو ڕۆشنبیری؟

Scanned by CamScanner

٢٩. ئەو کتێبانە چین کە من دەمەوێت بیانخوێنمەوە؛

٣٠. چۆن گەشە بە پەیوەندییەکانم بدەم لەگەڵ هەموو ئەوانەی دەورو بەرمن؟

٣١. چۆن گەشە بە خۆم بدەم لەڕووی تەندروستیو جەستەییەوە؛

٣٢. چۆن گەشە بە بارو دۆخی داراییم بدەم؟

٣٣. چۆن بەرنامەیەکی کرداری دابنێم پەیوەست بێت بە کاتێکی دیاریکراوەوە بەشدار بێت لە جێبەجێ کردنی ئەوەدا؟

٣٤. عەیبەکانم چییە کە ڕێگرییم لێدەکات لە گەشەکردن لە ڕوانەوە؟

٣٥. چۆن چارەسەری ئەم عەیبانە بکەمو تێیان پەڕێنم؟

٣٦. دەتوانم چی بکەم بۆ ئەوەی ئەدام چاکتر بێت بەرەو پێشینەکانم لە ژیانمدا؟

٣٧. لە هەر لیستێك وشەیەك هەڵبژێرە:

١- ئارامی – بەخشین – جەربەزەیی.

٢- چێژ – ئارەزو شەهوەت – سامان.

٣- خێزان – نەتەوە – خۆم

٤- سۆز – زانست – تەندروستی.

Scanned by CamScanner

٥- پشوودان – ڕێزگرتن لە کەسانی تر – تەحەددی.

ئەم پرسیارە بۆت دەردەخات کە تۆ کێیت، بە دڵنیاییی وەڵامەکە لەگەڵ بارو دۆخو حەزو تواناو کارە لەپێشینەکانتو گرنگی پێدانەکانتو حەزەکانتو پاشبەندیەکانتو پەروەردەی پێشووت دەگونجێت.

٣٨. خشتەی ڕۆڵ بینینەکانت لە ژیانتدا:

١- ڕۆڵەکە:

....

ئامانجەکان:

١.

٢.

٣.

هەروەها بەو شێوازە..

٣٩. خشتەی پرۆژەکانم بۆ ساڵی داهاتوو:

١- ڕۆڵەکە:

....

پرۆژەکانم لە ماوەی ساڵی داهاتوودا ....

Scanned by CamScanner

هەروەها بەو شێوازە

٤٠. خشتەی پرۆژەکانم بۆ پێنج ساڵی داهاتوو:

١- ڕۆڵەکە:

پرۆژەکانم لە ماوەی ساڵی داهاتوودا

هەروەها بەو شێوازە

٤١. پەیامت لە ژیاندا چییە؟

- خزمەتی نەتەوەکەم دەکەم لەڕووی سیاسیەوە

- بەشدار دەبم لە دامەزراندنی ئەم چەند پرۆژە سەرەکیەی کە دێتە

- خزمەتی نەتەوەکە دەکەم لەوەو لەوەدا.
- فیکری ئیسلامی‌و ئیداری بڵاو دەکەمەوە
- بە ئەخلاق‌و ئیمانەوە دەژیم
- داهێنان بڵاودەکەمەوە

٤٢. ئامانجە سەرەکیەکەم لە ژیاندا:

Scanned by CamScanner

تێی مەولەستەمە؟

جیم مۆیلت؟

دەستکەوتە گەورەکانت چی بوون کە شانازیان پێوە دەکەیت؟

٣. کاتێک سوارەکە لەسە پێی دەڕوات:

بۆشاییەکە کە دێت پڕی بکەرەوە (خۆت بێنە بەرچاو کە گەیشتوویتە تەمەنێکی زۆر بە کرداری چاکە ئەگەر خوا ویستی بووبێتو لەگەڵ نەوەکانت یان یەکێک لە نزیکانت دانیشتوویت گرنگترین دەستکەوتەکانت لە ژیاندا بەیاد بێنەرەوە).

لێرەدا ناوی خۆت بنووسە:______________

تۆ تایبەتمەندیت لە بواری (ئەو بوارە بنووسە کە حەز دەکەیت تیایا تایبەتمەند بیت)

بەڕاستی چەند دەستکەوتێکی گەورەت بەدەستهێناوە چەند پرۆژەیەکی گەورەت جێبەجێ کردووە لە گرنگترینیان ئەمانەن:

Scanned by CamScanner

گرنگترینە کە پێش بخە...............جمال ماضی

-١

-٢

-٣

-٤

-٥

لە کۆتاییدا:

بۆ ئەوەی ئامانجەکانت بەدی بێنیتو کارە لەپێشینەکانت ڕێک بخەیتەوە، پێویستت بە ماوەیەکی زەمەنی دەبێت تا ئەم زانیاریانە بەر بکەیتەوە کارە لەپێشینەکانت لە ژیاندا دیاری بکەیت:

داوای کۆمەکی لە خوای گەورە.

خۆڕاگری.

دەست پێکردن بە جددی.

گوێڕایەڵی دوور بوون لە سەرپێچیەکان.

زۆر دوعا کردنو پاڕانەوە.

ڕاوێژکردن بە پیاوچاکانو پسپۆڕان.

نوێژی ئیستیخارە.

جوان بەڕێوەبردنی کاتەکە.

Scanned by CamScanner

دوای ئەوەی کە..

بەخۆت ئاشنا بوویت.

بە تواناکانت ئاشنا بوویت.

بە بواری خۆت ئاشنا بوویت.

بە حەزەکانت ئاشنا بوویت.

بە کەرستەو پێویستیەکانت ئاشنا بوویت.

بە هۆکارەکانت ئاشنا بوویت.

بە پەیوەندیەکانت ئاشنا بوویت.

بە هاوسەنگیت ئاشنا بوویت.

بە پەیامەکانت ئاشنا بوویت.

بە کارە لەپێشینەکانت ئاشنا بوویت.

هەنگاو بنێو برۆ کەواتە ئەوە گرنگترینەکەیە..

٢- لەگەڵ پرشنگی هەموو ڕۆژێکی نوێدا ژیانمان سەرلەنوێ ڕێکدەخەینەوە

کاتەکانمان ئەو سەرمایەمانن کە بە دەستمانەوەیەو پارێزگاری لێبکەین، یان ئەوەتا بەفیرۆ دەچێتو نایبینینەوە، تاکە جێگرەوەیش

کە رووبەڕووی دەبینەوە کاتێك کە تێبینی ناکەین لەسەر کاتەکە، ئەوە ئاژاوەیە لە ژیانماندا، ئا لەوێدا کاتەکانو هەوڵەکان بەزایە دەچن بۆ ئەوەی سوودێکیان هەبێتو بەبیردا بێت، ئەمە هەڵێکە کە پسپۆڕان پێشکەشی تۆی دەکەن، ئەگەر گوزارشتو تێبینیەکانیشیان هەمەجۆر بوو بێت، بەڵام هەموویان لەسەر مانا خوازراوەکەو هەنگاوە کرداریەکان ڕێك کەوتوون، لە ڕێکخستنەوەی کارە لەپێشینەکانو دیاری کردنی ئامانجەکانو، زانینی ئەو کارانەی کە بەهایەکی زۆریان هەیەو دیاری کردنی هەنگاوە دیاریکراوەکە بەرەو ئامانجەکەو دواخستنی ئەرێنی.

ئەمە پوختەی ئەو هەنگاوە کردارییانە بووە کە پسپۆڕان پێشکەشیان کردبوو ئاماژەی دەخەینە سەر لە ژیانمانو کاتەکانمان ئەوەی کە لەمرۆماندا ڕۆحو تیشکدانەوە دەبوژێنێتەوە:

یەکەم: خاڵەکانی بەهێزیت دیاری بکە:

١. خاڵەکانی بەهێزیت دیاری بکە، ئەگەر توانیت ئەمە بکەیت، ئەوە زیاترو زیاتر پێشکەوتن بەخۆت دەدەیتو خۆت لە گرفتەکان دەپارێزیتو زیاتر سەرکەوتوو ئاسوودە دەبیت لە ژیانتدا.

٢. سوود لەم خاڵانەی بەهێزیت وەربگرە، بۆ نموونە ئەگەر ئارامگرو بەسۆز بوویت، دەکرێت ئەمە وەبەرهێن بکەیت لە پەروەردەکردنی غەیری خۆتدا، یان بۆ نموونە خۆ شارەزا کردن لە پیشەی فێرکردندا.

٣. خاڵەکانی بەهێزیمان بریتییە لە کۆمەڵێك بەهرەو سیفاتو ئەو تایبەتمەندیانەی ئێمەی پێ جیاواز دەبین لە کەسانی تر، لەوان جیامان

Scanned by CamScanner

...کاتەوە بۆ زانینی تایبەتمەندی حەقیقی خۆت، ئەگەر خاوەنی زۆرێك لە بەهرەو سیفەتەکان بیت، ئەوە ئەو سیفەتە بنەڕەتییە کە باقی سیفەتەکانی تر خزمەتی دەکەن و تۆیش خۆتی تیا دەدۆزیتەوە.

بەمەیش بێگومان هەر یەکە لە ئێمە خاڵی بەهێزی خۆیی و چەند ناوچەیەك بۆ جیاکاری لای ئەو هەیە.. چۆن بیان دۆزینەوەو پێیان ئاشنا بین؟ لەخۆت بپرسە:

- ئەو بەهرەیە چییە کە من حەزم پێیەتی؟
- چێژو خۆشییەکە لەکوێدا دەبینم؟
- ئەو سیفەتە زۆر تایبەتمەندە لای من چییە؟
- ئەو سیفەتو جیاکەرەوەیە کامەیە کە من حەز دەکەم پێشبکەوێت
- ئەو شتە چییە کە بە شێوازێکی جیاواز پێی هەڵدەسم؟
- ئەو شتە چییە کە پێی سەرکەوتوو دەبم بەسەر سەرجەم نزیکەو هاوڕێیانمدا؟
- ئەو شتە چییە کە بەهۆیەوە هەست بە حەوانەوەو ئارامی دەکەم لەکاتی ڕاپەڕاندنیدا؟
- ئەو شتە چییە کاتم لێدەبات بۆ ئەوەی هەستی پێبکەم کە من بەپەیڕەوی ئەم کارە دەکەم؟

Scanned by CamScanner

٥. پاش وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە، بەشوێن ئەو بەهرەیەدا بگەڕێ کە ئاسانکاری هاوەڵی دەکات، چونکە ئەو پرۆژەیەی کە هەنگاوی خێرای بۆ دەنێیتو هەوڵدەدەیت لەپێناو پێشخستنیدا، ئەو پرۆژەیە کە تۆ پێت خۆش دەبێت، ئەو پرۆژەیەی کە تۆ پێت خۆش دەبێتو چێژ بە کردنیەوە وەردەگریتو، خۆت دەبینیتەوە تیایدا کە ئەوە پرۆژەکەی خۆتە، یان بواری نیشتەجێ بوونتە، لە گرنگترین بەڵگەکانی ڕاست هەڵبژاردن، ڕوودانی ئاسانکاریە: ((فكلٌ ميسرٍ لما خلق له)).

واتە: (هەموو شتێک ئامادەکراوو ئاسان کراوە بۆ ئەو شتەی لەپێناویدا دروستکراوە).

٦. کاتێک ئەم کارە دیاری دەکەیت، ئەوا تۆ لە زۆرترین کاتدا لە یەکێک لە خاڵەکانی بەهێزی خۆت دەدوێیت، کارەکە بەم ئاسانییە نییە، بەڵکو لە تۆدا پێویستی بە زۆرێک لەو تێڕامانو پێداچوونەوەیە هەیە کە وات لێدەکات تەرکیز بکەیتە سەر خاڵەکانی بەهێزی خۆتو، بونیاتنانی ژیانی زانستیو کرداری خۆت لەسەری، بەسەر بردنی کاتت هەموو ڕۆژێک لە چەند چالاکیەکدا کە گەشە بە لایەنەکانی بەهێزی بدات لای تۆ.

٧. ئەمەیش ئەوەیە کە تۆ دەخاتە بەر پێویستی بۆ ڕاهێنان، ڕاهێنان لەسەر خاڵەکانی بەهێزیت دەتبات بەرەو کەناری ئارامی، سەرئەنجام شتێک لە فەرهەنگی ژیانتدا نابێت بە لاوازی ناو ببرێت، چۆن ڕاهێنان دەکەیت لەسەر گەشەپێدانو پێشخستنی خاڵەکانی بەهێزیت؟ ئەمە باس دەکرێت بە چۆنێتی بەڕێوەبردنی کاتەکەت؟ ئەمە ئەوەیە کە

Scanned by CamScanner

نیشکی دەخەینە سەر لە برگەی داهاتوودا.

دووەم: بەڕێوەبردنی کاتەکەت:

بێگومان سیفەتی جیاکەرەوە لەنێوان سەرکەوتووەکانو غەیری خۆیاندا شێوازیانە لە مامەڵەکردن لەگەڵ کاتەکەدا، کاتەکە گرنگترین شتە کە ئێمە دەبینە خاوەنی، بۆچی هەندێک کەس بە خراپترین شێواز بەڕێوەی دەبات!!

لەویش چەند ڕێگایەکە لەوانەی کە زانایان پێشنیاریان کردووە بۆ بەڕێوەبردنی کاتەکە، لە جوانترین ئەوەی کە زانایان خستویانەتە ڕوو، شێوازەکەی: (ستیفن کوفی)یە:

کاتێک ئامۆژگاری دەدات بە دابەشکردنی چالاکییەکان بۆ چوار بەش:

چوارگۆشەی (١)

گرنگو بەپەلە:

((بردنی نەخۆشەکە بۆ نەخۆشخانە، نووسینی ڕاپۆرتێک تایبەت بێت بە کۆبوونەوەی سبەینێ، ئامادەبوون لە ئاهەنگی زەواجی کوڕە مامەکەم)).

چوارگۆشەی (٢)

گرنگو لەسەرخۆ:

((بەهێزکردنی پەیوەندی لەگەڵ خێزانەکەم، بونیاتنانی چەند پەیوەندیەکی ئەرێنی لەگەڵ خەڵکدا، خوێندنەوە لە بابەتێکی تایبەتمەند، پەیڕەوکردنی وەرزش، ئامادە بوون لە خولێکی گەشەپێدانی خودی..)).

چوارگۆشەی (٣)

ناگرنگ و بەپەلە:

((سەردانی چەند هاوڕێیەك، گفتوگۆی تەلەفۆنی، چاودێری بڵاوکراوەی هەواڵەکان..)).

چوارگۆشەی (٤)

ناگرنگ و لەسەرخۆ:

((بەسەربردنی کاتێکی درێژ لە بینینی تەلەفیزیۆن، چوونە بازاڕ، چەند چالاکیەکی ناگرنگ، ئەو تاکانەی کە کاتی تۆ بە زایە دەدەن)).

سەرنج لە خشتەکەی پێشوو بدەو دیاری بکە کە دوێنێ چۆن کاتی خۆتت بەسەر بردووە، تا پلان بۆ ئەمڕۆ دابنێیت، بێگومان باشترین کارەکانو کە زۆرترین کاریگەرییان هەیە لە ژیانتدا بریتییە لەو کارانەی کە دەکەوێتە چوارگۆشەی (٢)، واتە ئەو کارانەی کە گرنگنو بەپەلە نین.. سوور بە لەسەر ئەوەی کە زۆرترین کاتی بەنرخی خۆتی لەگەڵ بەسەر بەریت.

Scanned by CamScanner

(٨٠) فیکرەی ئەزموونی تا زاڵ بیت بەسەر کاتی خۆتدا:

لە کتێبی (زاڵبە بەسەر کاتی خۆتدا)ی بریان تراسی:

١. بەڕاستی بەهای ژیانت ئەندازە دەکرێت بە چۆنێتی ئیدارەدانت بۆ کاتەکە.

٢. کاتەکە بەنرخترین کەرەستەکانی بەردەستتن، بریتیە لە هەموو ئەو شتانەی کە پێویست دەبێت لەسەرت بەکاریان بێنیت بۆ گەیشتن بەوەی دەتەوێت لە ژیاندا.

٣. کات دەفەوتێت ناتوانیت هەڵی بگریت، تەنها دەتوانیت لە بوارە جیاوازەکاندا بەکاری بهێنیت.

٤. کات ناکرێت قەرەبوو بکرێتەوە، شتێکی تریش جێگەی ناگرێتەوە بەتایبەت لە پەیوەندیەکاندا.

٥. کات هیچ شتێک لێی بیانیاز نابێت، هەموو کارێک پیویستی بە کاتەو لەناوی دەبات.

٦. کات ڕەگەزی بنەڕەتیە بۆ تێپەڕاندنی هەموو شتێک، تۆ چۆن کاتەکەت بەکاردێنیت؟

٧. بەڕیوەبردنی کات کارێکە دەکرێت بەدەستی بێنیت بە ڕێک کردنو ڕاهێنان.

Scanned by CamScanner

٨. بەڕێوەبردنی کاتەکە توانات دەداتی لەسەر زاڵبوون بەسەر زنجیرەی ڕووداوەکاندا.

٩. تۆ ئازادی تەواوت هەیە یەکەم جار لە هەڵبژاردنی هەر کارێك دەیکەیت.. دووەم.. ئەوەیش کە بە ڕەهایی ئەنجامی نادەیت.

١٠. بەڕێوەبردنی کاتەکە پێویستی هەیە بە ڕێکخکردنو خاوەندارێتیو خۆت بەکاری بهێنیت زیاتر لە هەر شتێکی تر.

١١. بەڕێوەبردنی کاتەکە بە کرداری بریتییە لە بەڕێوەبردنێکی خودی، بەڕێوەبردنی ژیان، خۆ بەڕێوەبردنت.

١٢. زۆرینەی خەڵك خۆیان سەرقاڵ دەکەن بە چەند چالاکیەکەوە کە گرژیو ئاڵۆزی کەم بکاتەوە، زیاتر لەوەی کە بەدەست دێت لە ئامانجەکاندا.

١٣. بەردەوام لەخۆت بپرسە لەوەی کە ئەگەر ئەنجامتدا کە ئەوە بەرزترین شتە کە بۆت دەگەڕێتەوە لە کاتی بەرهەمهاتوو.

١٤. بەڕاستی توانات لەسەر بەڕێوەبردنی کاتەکەت بۆ بەدەستهێنانی باشترین بەرهەمەکان ئەوە کارە بنەڕەتیمیە بۆ کەسایەتیە کاراو کاریگەرەکە.

١٥. کات ماددەی خاوی ژیانە، لە کاتەکەت چۆن شت درووست دەکەیت؟

١٦. سکاڵا مەکە لە تەسکیو کەمی کاتەکە، چونکە هەموو

Scanned by CamScanner

كاتی تۆ له‌ شه‌وو ڕۆژێكدا هه‌ر (٢٤) كاتژمێره‌.

١٧. به‌ڕاستی به‌رزكردنه‌وه‌ی ئاستی به‌رهه‌م هێنان له‌ چاك به‌كارهێنانانت بۆ كاته‌كه‌ به‌ده‌ست دێت، به‌وه‌ی كه‌ تۆ ته‌نها كاره‌ زۆر گرنگه‌كان ئه‌دا بكه‌یت.

١٨. گه‌شه‌ به‌ تێڕوانینی خۆت بده‌ بۆ ژیانت له‌سه‌ر ماوه‌ی درێژ، كوێت مه‌به‌ست ده‌بێت له‌ دوای پێنج ساڵی تر؟

١٩. به‌ڕاستی توانات له‌سه‌ر دواخستنی پشوودان بۆ ماوه‌یه‌كی نزیك سه‌ركه‌وتنی ماددیت بۆ یه‌كلایی ده‌كاته‌وه‌ بۆ ماوه‌ی درێژ.

٢٠. به‌ڕاستی نرخ و به‌های هه‌ر شتێك ده‌كرێت دیاری بكه‌یت به‌ ئه‌ندازه‌ی ئه‌وه‌ی كه‌ كاتی بۆ ته‌رخان ده‌كه‌یت.

٢١. هه‌موو سه‌روه‌ت و سامانه‌كان ده‌ست پێده‌كات به‌ فرۆشتنی ئاشكرای شته‌ شه‌خصیه‌كانو به‌كارهێنانی كاتی خۆت.

٢٢. به‌ڕاستی خراپترین به‌كارهێنانی كات ئه‌وه‌یه‌ كه‌ به‌ وردی و لێزانی كار بكه‌یت له‌ شتێكدا كه‌ به‌ شێوه‌یه‌كی ڕه‌ها شیاوی كار له‌سه‌ركردن نابێت.

٢٣. به‌ڕاستی ئه‌و كاره‌ی كه‌ چێژی پێوه‌ وه‌رده‌گریت ئه‌وه‌ كلیله‌ بۆ لێهاتوو به‌های ئه‌داكردن.

٢٤. كاتێك كه‌ شتێك ده‌بینیت ئه‌داكراوه‌، ئه‌وا دواتر كه‌سێك ده‌بینیت كه‌ سه‌رقاڵ بووه‌ به‌ ئه‌داكردنی ئه‌و كاره‌وه‌.

Scanned by CamScanner

٢٥. بەختەوەری دێت بەهۆی باوەڕت بەو شتەی کە ئەنجامی دەدەیتو، زانینت بۆیو خۆشەویستیت بۆی.

٢٦. لە سایەی ئەوەی کە ئێستا دەیزانیت، ئایا هیچ شتێك هەیە لە ژیانتدا کە نەتەوێت لەمڕۆدا تووشی بێیت؟

٢٧. پەیڕەوی ئەوە بکە واز بهێنیت لەو کارو چالاکیانەی کە گرنگیان نییە بە نیسبەت تۆوە.

٢٨. بەردەوام بپرسە: بەنرخترین بەکارهێنانم بۆ هێزی خۆم ئێستا چییە؟

٢٩. بەڕاستی بەڕێوەبردنی کاتەکە کارێکی پێکەوە بەستراوە دەتگوێزێتەوە لە هەر شوێنێکەوە کە تۆی لێ بووت بۆ هەر شوێنێك بتەوێت بۆی بچیت.

٣٠. قییەمو بەها بنەڕەتیەکان لە ژیانتدا چین؟ ئایا ئامانجەکانتو چالاکیەکانت گونجاون لەگەڵ ئەم قییەمو بەهایانەدا؟

٣١. ئەو سێ ئامانجە زۆر هەرە گرنگە ئێستا لە ژیانی تۆدا چییە..؟ ئایا کاتی خۆتت بەپێی ئەوانە دابەش کردووە..؟

٣٢. چۆن ژیانی خۆت دەگۆڕیت، ئەوە چییە کە تۆ دەیکەیت بە شێوەیەکی جیاواز ئەگەر ئەمڕۆ یەك ملیۆن دینارت دەست بکەوێت؟

٣٣. تۆ چی دەکەیتو کاتی خۆت چۆن بەسەر دەبەیت، کاتێك زانیت کە تەنها شەش مانگت لە ژیان ماوە؟

Scanned by CamScanner

٣٤. خەونەکانت چینو حەز دەکەیت چۆن بن، کە بتوانیت بیانکەیتە واقیع ئەگەر ئەو سنوورە نەبوویێت؟

٣٥. شتە زۆر گەورەکە چییە کە تۆ بوێریت خەونی پێوە ببینیت ئەگەر زانیت کە شکست ناهێنیت؟

٣٦. پەیامی کەسێتی خۆت چییە؟ ئایا ژیانی خۆتی بە هەمئاهەنگی لەگەڵ ژینەوو رادەگریت..؟

٣٧. بەڕاستی ئاگاداربوونی بەردەوام ئەوە نزمترین ئاستە بۆ پێویستیەکانی سەرکەوتن لە بوارەکەی خۆتدا؟ هەموو ڕۆژێك شتێکی نوێ فێربە.

٣٨. ئەگەر کرا (یان نەکرا) چەند بژاردەیەك لەخۆی دەگرێت لەنێوان ئەوەی کە زۆرترینو ئەوەی کە کەمترین گرنگیو بایەخی هەیە

٣٩. یاسای (حجب البدیل) دەڵێت کردنی تەنیا یەك شت واتە نەکردنی هیچ شتێکی تر.

٤٠. بنەمای (باریتو)، یاسای ٨٠/ ٢٠ دەڵێت ٢٠٪ی چالاکییەکانت بەرپرسە لە بەدەستهێنانی ٨٠٪ی بەرهەمەکانت، ئەوەی کە زیاتر لە ٢٠٪ی لای تۆ چییە؟

٤١. کارە لەپێشینەکانو ئەوەی کە لەدوای ئەویش دێت لە هەموو شتێکدا کە تۆ دەیکەیت دیاری بکە، ئەو چالاکیانە کامانەن کە

پێویستە هەڵوێستەیان لەسەر بکەیت، بۆ ئەوەی کاتی زیاترت هەبێت بۆ ئەداکردنی چالاکیە گرنگە حەقیقیەکان.

٤٢. یاسای هێزی کاراو کاریگەر دەڵێت هەمیشە کاتی پێویست هەیە بۆ ئەداکردنی ئەو کارانەی کە ئەوپەڕی گرنگیان هەیە.

٤٣. پێویست دەبێت کە جیاکاری بنەڕەتی بۆ کارە لەپێشینەکان بریتی بێت لە بەرهەمە ماوە دوورەکان بۆ بوونی توانای هەر کارێك.

٤٤. گرنگترین شت چییە کە تۆ دەیکەیتو قیاس بێت بە بەرهەمەکانی لە ماوەی دووردا؟

٤٥. ئەوە چییە کە تۆ بە تەنها دەتوانیت بیکەیتو ئەگەر بە وردی ئەنجامتدا دواتر جیاوازییەکی حەقیقی درووست بکات؟

٤٦. هەمیشە بەرهەمەکانت دەستکەوتەکانت دیاری دەکات، ئەو بەرهەمەی کە لەتۆ چاوەڕێ دەکرێت چییە؟

٤٧. بەڕاستی کار بێ بیرکردنەوە هۆکاری هەموو شکستێکە.

٤٨. پێویستە بەختەوەری خۆت ئامانجی سەرەکیت بێت لە ڕێکخستنی کاتەکەتدا.

٤٩. بۆ ئەوەی زیاتر ئەنجام بدەیت لە شتێك، ئەوە پێویستە لە شتێکی تردا کەمتر ئەنجام بدەیت، جا ئەو شتە چییە کە پێویستە تۆ زیاتری لێ ئەنجام بدەیتو ئەو شتە چییە کە پێویستە کەمتری لێ ئەنجام بدەیت؟

Scanned by CamScanner

٥٠. وەك دراو مامەڵە لەگەڵ کاتەکەت بکە، چۆن دەتوانیت بە باشترین شێوار خەرجی بکەیت بۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی تەواو؟

٥١. پاکی زەمینت بکەرە ئامانجی هەرە بەرزت، کاتو ژیانی خۆت لە دەوری ئەوە ڕێکبخە.

٥٢. کەمێك لە جوانکردنو چاك کردنەکان لە شێوازی بەکارهێنانت بۆ کاتەکەت دەکرێت گۆڕانکاری جیاوازو گەورەی پێ بکەیت لە ژیانتدا.

٥٣. کاتێك کار دەکەیت بە درێژایی کات هەوڵبدە، تا لە کەسێتی خۆت زیاتر بکەیت لەوەدا دەیکەیت.

٥٤. تۆ لەگەڵ خێزانەکەتبە بە ڕێژەی ١٠٠٪ بە زەمینت هەر وەك چۆن بە جەستەت لەگەڵیانیت.

٥٥. بۆ ئەوەی کاتێکی درێژتر لەگەڵ خێزانەکەت بەسەر بەریت، پێویستە ڕۆڵی تەلەفیزیۆنو ڕۆژنامەکانو چالاکیە دەرەکیەکان پەك بخەیت.

٥٦. کاتێکی درێژو بەردەوام بەسەر بەرە لەگەڵ گرنگترین کەسایەتیەکان لە ژیانتدا.

٥٧. کاتت لە ماڵەوە بە چەندێتی پێوانە دەکرێتو لە کار بە چۆنێتی، تێکەڵیان مەکە.

٥٨. ئەگەر سەرکەوتووەکان کەسانێکی کاریگەرو چالاك

Scanned by CamScanner

بووبن، لەبەر ئەوە بووە شتە واجبەكانیان بە ڕێگایەكی ڕاستو درووست كردووە.

٥٩. لەگەڵ بەڕێوەبردنێكی تایبەتمەند بۆ كاتەكە، گوزەرانێكی باشتر بەدەست بێنە لە ژیانداو، كاتێكی زیاتر بۆ كەسایەتیەكانو شتەكان تا چێژیان پێوە وەربگریت.

٦٠. بۆ گەشەدان بە كارەكانی بەڕێوەبردنی تایبەتمەندی كاتەكە، تەنها تەركیز بكەرە سەر یەك ڕەفتار لەكاتی خۆیدا.

٦١. گرنگ نییە تا ئەم ساتە چیت كردووە، (٢٤) كاتژمێری نوێت لەبەر دەستە كە ڕۆژانە بەسەری بەریت.

٦٢. گرنگ نییە لە كوێوە هاتوویت، گرنگتر ئەوەیە كە بۆ كوێ دەڕۆیت.

٦٣. پێویست نییە كە كارو سەرقاڵیمان بریتی بێت لە خۆنانەوە بۆ هەموو تاریكێكی دوور، با ئەوە بكەین كە لە دەستمانەوە نزیكە.

٦٤. بەڕاستی تەركیز كردنو گرنگی پێدان كلیلی دەستتە بۆ گەیشتن بە لوتكەی ئەدا كردن.

٦٥. ئامانجە ڕوونو دیاریكراوەكان بە هیچ شێوەیەك بێ نیاز نابن بۆ سەركەوتنو كار ڕاپەڕاندن.

٦٦. ئەوە چییە كە تۆ دەتەوێت لە ژیاندا؟ ئەوە چییە كە دەتەوێت بیكەیت؟

Scanned by CamScanner

٦٧. چالاکییە بەها بەرزەکانت کامەیە؟ تەرکیز بکەرە سەر کردنیان بەدەر لە شتی غەیری ئەوان.

٦٨. بۆچی ناوی تۆ چووەتە ناو خشتەی موچەوە؟ ئەو شتە چییە کە تۆی بۆ دامەزراویت کە ڕاپیەڕێنیت؟

٦٩. ئەو کارە کامەیە ئەگەر گەشەی پێدراو بەچاکی ئەنجامدرا، کاریگەری ئەرێنی جوانی دەبێت لە ژیانتدا؟

٧٠. خەڵاتکردنەکانت لە ژیاندا دیاری دەکەیت کە تۆ چی دەکەیت، لەگەڵ ئاستی چاکیو گونجاویت بۆ ئەو کارەو قورسی هەستانی کەسێکی غەیری خۆت بەو کارە.

٧١. بەڕاستی یاسای چاندنو دورینەوە بنەمای سەرەکییە بۆ ژیانی مرۆڤایەتی، تۆ ئەمڕۆ بەرهەمی ئەوە دەدوریتەوە کە دوێنێ چاندووتە.

٧٢. بەڕاستی یەکێك لە باشترین بەکارهێنانەکانی کات ئەوەیە کە لە توانای خۆت زیاد بکەیت لەو شوێنانەی کە بەرهەمە سەرەکیەکانی تیایە.

٧٣. بۆ ئەوەی زیاترت دەست بکەوێت پێویستە زیاتر فێر ببیت

٧٤. تۆ ئەمڕۆ لە بەرزترین حاڵەتەکانتدایت بە ئاستی ئێستەتەوە لە زاڵینو شارەزایی.

٧٥. داهاتوو دەگەڕێتەوە بۆ وەك یەکبوون.

Scanned by CamScanner

٧٦. گەشەپێدانی کەسێتیو پیشەیی بەردەوام بریتین لە کلیلی تۆ بۆ داهاتوو.

٧٧. لێهاتوویی جەوهەری تۆ چییە؟ ئەو کارو شارەزاییە بنەڕەتییە کامەیە کە توانات پێدەدات لەسەر ئەداکردنی کارەکەی ئەمڕۆت لەسەر تەواوترین شێواز؟

٧٨. هەر کاتێك شارەزاییە بنەڕەتیەکانت زیادی کرد، ئەوا دەستکەوتەکانت لە ماوەیەکی کەمی کاتیدا زیاد دەکات.

٧٩. بەهرەو تواناکانی تایبەت بە خۆت کامەیە؟ چۆن دەتوانیت کارایی زیاتریان پێ بدەیت تا ئەوپەڕی ئاست؟

٨٠. جێگەی تایبەتمەندی کەسێتی تۆ کامەیە؟ چۆن دەگونجێت کە ببێت؟

چەند سوودێك بۆ ئیدارەدانی کاتەکەت:

١- وات لێدەکات کارە گرنگەکەو پسپۆڕییەکان دیاری بکەیتو، ئەوەی کە پێویستە کامەیە؟ کامە گرنگە، سەرئەنجام بە ئاسانی دەگەیتە بڕیاردانی ڕاستی خۆت.

٢- هەڵەکان دیاری بکەو بدۆزەرەوە یەك بەیەك پێش ڕوودانیان، لەوەی کە لە بوونی نەرێنییەکان یان کەڵەکە بوونی گرفتەکان کەم دەکاتەوە.

Scanned by CamScanner

٣- هەست بە چاکبوون دەکەیت لەسەر ئاستی هەموو ژیانت، دەتوانیت کاتێکی زیاتر لەگەڵ خێزانەکەت بەسەر بەریت، یان لە گەشەپێدانی خودی خۆت، یان لە چاککردنی تواناکانت، لەوەی کە فشارەکانی ژیان لەسەرت کەم دەکاتەوە.

٤- لە کاتەکانی ترت بۆ زیاد دەکات، کاتت دەبێت بۆ خۆتو هاوڕێکانتو خێزانەکەت، هەروەك ئەوەی کاتت دەبێت بۆ بیرکردنەوەو خوێندنەوەو خۆشی، لەوەی کە هەست بە حەوانەوەت پێدەدات.

سێیەم: چەند هەنگاوێکی کرداری بۆ بەڕێوەبردنی کارە لەپێشینەکانت:

مەبەستمان چییە بە بەڕێوەبردنی کارە لەپێشینەکانی ژیان؟ بریتییە لە درووستکردنی هاوسەنگی گشتگیر لەنێوان بەرپرسیارێتییەکانتو ڕۆڵەکانتو چالاکییەکانت لە ژیاندا، (بەجۆرێك کە کارە ئەوپەڕ بایەخدارەکان نەکەوێتە ژێر ڕەحمەتی کارە کەم بایەخەکانەوە)، لەمیش پێویستی بە زۆرێك لە کاتو هەوڵدانو ئارامگرتن هەیە.

١- یەکەم جاردانانی کارەزۆر گرنگەکان: کارە لەپێشینەکانتو ڕۆڵەکانتو پەیامت لە ژیاندا پێش هەر بڕیاردانێك وەربگرە. هەستە بە دیراسەکردنی، بنەمای بڕیارە ڕاستو ساغەکان بریتییە لە زانیارییە ڕاستو وردو ڕوونەکان.

٢- لەنێوان هەردوو بازنەی کاریگەریو گرنگی پێداندا: لە ژیانی ... بازنە هەیە بریتین لە: بازنەی گرنگی پێدانو بازنەی

Scanned by CamScanner

کاریگەری، واز لەو شتانە مەهێنە کە ناتوانیت شتێك بە ئاراستەیاندا بکەیت کاریگەری هەبێت لەسەر ئەو شتانەی کە دەتوانیت زۆر شت بە ئاراستەیاندا بکەیت، تەرکیز بکەرە سەر ئەو شتانەی کە دەتوانیت کاریگەریت تیایدا هەبێت، بازنەی کاریگەری خۆت، یان ئەوەتا شتە مەوجودەکانە لە بازنەی گرنگی پێدانەکانتداو ناتوانیت کاریگەریت هەبێت لەسەری وازیان لێ بێنە، پێش دەست کردن بە کارێکی تر، لەخۆت بپرسە: ئایا دەتوانم شتێك بکەم بە ئاراستەی ئەم فەرمانەدا؟ ئایا شتێکم بە دەستەوە هەیە؟ ئەگەر بەڵی، بوو.. دەستپێشکەری بکە، ئەگەر وەڵامەکە نەخێر، بوو، وازی لێ بهێنە.

٣- پەیامەکەت لە ژیاندا بەیاد بێنەرەوە: پەیامو ئامانجەکانت لە ژیاندا چییە؟ پەیامی کەسێتی: بریتیە لە بەڵگەنامەیەك کە زۆر یارمەتیدەرە گوزارشت دەکات لە هەستکردنی کەسێتیت بە ماناو مەبەستی ژیانتو کار دەکات وەك پەیمانێکی بەهێز کە تاکەکە دەتوانێت لە ڕێگەیەوە بڕیارەکانی دیاری بکاتو هەڵی بسەنگێنێت ئینجا ڕەفتارەکانی هەڵبژێرێت.

٤- سوودەکانی پەیامە کەسییەکە: هانت دەدات بۆ بیرکردنەوە بە قووڵی لە ژیانی خۆت – پلەی گرنگیت بۆ کارە جیاوازەکان بۆ ڕوون دەکاتەوە – تێڕوانینی زەمینیانە بۆ ئامانجەکانت لە ژیاندا پێشکەش دەکات – خوو بکەرە بە قییەمو بەهای تایبەتو ئامانجەکانتەوە هەمیشە لە بیرکردنەوەتدا- پاڵ پشتیت دەکات بە ئاراستەکردنو پابەند بوون بەرەو قییەمو بەهاکان.

Scanned by CamScanner

٥- لەمڕۆوە دەست پێبکە: بیر بکەرەوەو دەست پێبکە لەسەر هێڵی ئامانجەکەت لە ئێستەوە دەست پێبکە بە پلان دانان بۆی، چیت دەوێت لە ژیاندا؟ کەی دەتەوێت بەدی بهێنیت؟ چی بەدەست دێنیت تۆ بە تەنها یان لەگەڵ کەسانی تر؟ چۆن بەوە هەڵدەستیت؟

٦- دەست پێبکە بە نووسینی ئامانجە کەسییەکانت لە ژیاندا:
شێوازی نووسینی ئامانجەکان: لیستەیەک بنووسە تایبەت بە گرنگترین کارە لەپێشینەکانت لە ژیانداو، ڕێکیان بخە بەپێی گرنگترینیان، لەگەڵ پێناسە کردنی هەر کارێکی لەپێشینەی ژیانت، تێڕوانینو پەیامی کەسێتی خۆت لە ژیاندا بنووسە، ئامانجە تایبەتەکانی خۆت دیاری بکە.

٧- ڕۆڵەکانی خۆت لە ژیاندا دیاری بکە: هەریەکەمان هەڵدەسێت بە چەند ڕۆڵێک لە ژیاندا، ڕۆڵەکانی خۆت دیاری بکە، گرنگترین کەسایەتییەکان کێن، کە بەم ڕۆڵە کاریگەر دەبن، بە ئەرێنی بوویێت یان ئەرێنی؟

٨- چوارچێوەیەک دابنێ بۆ کاری بڕیاردانەکانت لە ماوەی هەفتەکەدا: دیاری بکە گرنگترین کاری لەپێشینەت چییە بۆ ئەم هەفتەیەو ئەو کارانە چین کە دەتەوێت ڕایان پەڕێنیت؟ ئینجا پاش ئەوە هەستە بە دانانی چەند کارێکی لەپێشینەی تر، ئەرەو نیان بە لەکاتی دانانی خشتەکەو لەکاتی جێبەجێ کردنیدا.

٩- هەستە بە دروستکردنی خشتەی ڕۆژانەت: نمونەیەک لە پلانی

Scanned by CamScanner

کاری ئەمڕۆ؛

خشتەی یەکەم: چەند چالاکیەك کە پێویست دەبێت پێی هەستێت ئامانجی ئەمڕۆم بۆ بەدی بێنێت.

خشتەی دووەم: چەند چالاکیەك پێویستە ئەمڕۆ پێی هەستێت (لەبار بێت کە بسپێردرێت).

خشتەی سێیەم: چەند چالاکیەك حەز دەکەم ئەمڕۆ پێی هەستم (کاری هەمەجۆر رایەڕێنرێت لە کاتی دەستبەتاڵی یان لەکاتی بێزاری).

١٠- کەسایەتی خۆت دەربخە؛ لە ناخەوە بانگی لێکردویت لە ساتی هەڵبژاردنەکەدا، کاتێك چەند بڕیارێکی قورس دەبێت پێویستە کە ئاستی گرنگی فەرمانەکە دیاری بکەیت، کامیان زیاتر گرنگی هەیە، کاتێك کە ڕوبەڕوو دەبیتەوە لەگەڵ هەلو تەحەدیە چاوەڕوان نەکراوەکان، ئەو ڕووداوانەی کە نەهاتوون لە خشتە هەفتانەکەتدا کە پلانت بۆ داناوە.

١١- هەڵسەنگاندن بکە؛ لەخۆت بپرسە؛ ئەو ئامانجانە چین کە بەدیت هێناون؟ ئەو تەحەدیاتانە چین کە زاڵ بوویت بەسەریاندا؟ ئە بڕیارانە چین کە وەرت گرتوون لەم بڕیارانەدا ئایا ئەومت داناوە کە یەکەم شت بە شتە گرنگەکانی بزانیت؟

١٢- کۆتایی؛ لە یادت بێت بەڕاستی ئەوەی کارەکە دەست پێبکات ئەوا نیوەی تێپەڕاندووە، فیکرەیەك بچێنە بەرهەمی کارێك کۆدەکەیتەوە، کارێك بچێنە نەریتێك دەچنیتەوە، نەریتێك بچێنە

Scanned by CamScanner

چەند ئەخلاقو ئاکارێك دەچێنیتەوە، چەند ئەخلاقو ئاکارێك بچێنە دەبیتە خاوەنی داهاتوویەکی ڕۆشن.

چوارەم: (ناگرنگەکە) دیاری بکە:

هەر وەك چۆن ڕێکخستنی کارە لەپێشینەکان بریتییە لە فەرمانی سەرەکی لە ڕێکخستنەوەی ژیانتدا، ئەوا بەڕاستی دیاریکردنی (غەیری کارە لەپێشینەکان) بەهەمان شیوە فەرمانێکی گرنگە، کە بریتیە لەو چالاکیانەی لاببرێت لە پەیڕەوکردن، لەوەی کە هەوڵو توانای لەگەڵ دەدەیتو کاتی بۆ تەرخان دەکەیت بۆ ئەوەی پاڵنەرت بێت بەرەو ئامانجەکانتو ئەوەی کە هەوڵی بۆ دەدەیت، بەڕاستی کەسە تایبەتمەندەکان لە خەڵکی جیاکردنەوە فێردەبن لەنێوان ئەو چالاکیانەی کە پێویستە پێی هەستنو ئەو چالاکیانەی کە پێویستە خۆیانی لێ بگرنەوە هەرچەندە سەرنج ڕاکێشیش بووبێت.

ده نموونەکە بۆ ناگرنگەکان: وتویانە: فێریان بەو کار بە غەیری ئەوانە بکە:

به کورتی:

١. هەموو شتێك یان هیچ شتێك.

٢. زیادەڕەوی لە گشتگیرکردندا.

٣. ئاستی ژیریی.

٤. هەڵوەشانەوەی ئەرێنیەکە.

Scanned by CamScanner

٥. خێرا بڕیاردان.

٦. گه‌وره‌ كردن.

٧. بڕیاری سۆزدارانه‌.

٨. ڕسته‌ سه‌پێنراوه‌كان.

٩. جیاكردنه‌وه‌.

١٠. سه‌رزه‌نشت.

١- هه‌موو شتێك یان هیچ شتێك.

له‌م نمونه‌یه‌دا شته‌كان به‌ ڕه‌شو سپی ده‌بینێت، ئه‌گه‌ر فه‌رمانه‌كه‌ ته‌واو نه‌بوو به‌ڕاستی ئه‌وه‌ به‌ شكست داده‌نرێت به‌ نیسبه‌ت تۆوه‌، به‌ڕاستی تیۆری به‌ده‌ستهێنانی هه‌موو شتێك یان هیچ شتێك به‌وه‌ كۆتایی دێت كه‌ هیچ شتێك به‌ده‌ست ناهێنێت!

٢- زیاده‌ڕه‌وی له‌ گشتگیركردندا.

له‌م نمونه‌یه‌دا كه‌سه‌كه‌ ڕووداوێكی خه‌فه‌تبار ده‌بینێت وه‌ك (ڕه‌تكردنه‌وه‌ی سۆزداریو عاتفی یان له‌سه‌ر كار لابردن) وه‌ك زیانی هه‌تایی، له‌به‌ر ئه‌وه‌وشه‌كانی هه‌میشه‌ یان هه‌رگیز به‌كاردێنێت كاتێك بیر له‌ ڕووداوه‌كه‌ ده‌كاته‌وه‌، خاوه‌نی ئه‌م بیركردنه‌وه‌یه‌ ئه‌گه‌ر وانه‌بێژ بێتو نمره‌كانی نزم بێت) ئه‌وا به‌ڕاستی ده‌ڵێت: (به‌ختم خراپه‌، هه‌میشه‌ باسی ئه‌م گرفتانه‌م بۆ ده‌كات).

Scanned by CamScanner

٣- ئاستی ژیریی.

لەم نموونەیەدا کەسەکە یەك گرفتی نەرێنی دێنێت پاشان لەگەڵی قووڵ دەبێتەوە، بە جۆرێك کە شتەکان بە تاریکی دەبینێت بەهۆی ئەم گرفتەوە، وەك دڵۆپێك مەرەکەب کاتێك کوپێك ئاو ڕەش دەکات، گوزارشتەکە لای ئەو بەو شێوازە دەبێت.

٤- هەڵوەشانەوەی ئەرێنیەکە.

لەم نموونەیەدا کەسەکە ئەزموونە ئەرێنیەکان ڕەتدەکاتەوە بە سووربوونی لەسەر ئەوەی کە شتێکە چاوەڕێی ناکات، ئەگەر کاریکی چاکی کرد بەخۆی دەڵێت: (بە ئاستی پێویست نەبوو) یان (ج کەسێك ئەم کارە دەکات)، هەڵوەشاندنەوەی ئەرێنییەکان چێژو خۆشی ژیان دەخوات، وا لە کەسەکە دەکات هەست بە بێ ڕێزیو هاندان بکات.

٥- خێرا بڕیاردان.

لەم نموونەیەدا کەسەکە کارە نەرێنیەکان دادەبڕێت کاتێك حەقیقەتەکان نابینێت بڕیاری کۆتایی لەسەر فەرمانەکان دەردەکات، خاوەنی ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە هەر لە گۆترە بڕیارەکان دەردەکات، وەك ئەوەی کە بڕیار لەسەر کەسێك بدات، بەوەی کە بە نەرێنی هەڵسو کەوت بە ئاراستەیدا بکات، بێ ئەوەی بێتە دی.

٦- گەورە کردن.

لەم نموونەیەدا کەسەکە گرفتەکانیو کەمو کورتیەکانی گەورە

Scanned by CamScanner

دەکات، یان لە تواناو تایبەتمەندیەکانی خۆی کەم دەکاتەوە، (ئەوانە چ تایبەتمەنیەکن؟) ئا بەو شێوەیە دەڵێت.

٧- بڕیاری سۆزدارانە.

لەم نمونەیەدا کەسەکە ئەوە بەرهەم دێنێت کە هەستو مەشاعیرە نەرێنییەکانی ڕەنگ دەداتەوە بەسەر حەقیقەتی کارەکاندا، (هەست بە ترس دەکەم لەکاتی سواربوونی فڕۆکە، سواربونی فڕۆکە هەر زۆر مەترسیدارە) یان (هەست بە تاوان دەکەم، من هەر کەسێکی خراپم) یان (هەست بە تووڕەیی دەکەم، ئەمە دەیسەلمێنێت کە من کەسێکی ستەملێکراوم) یان (هەست بە نائومێدی دەکەم، کەواتە من هەر نائومێدم) یان (هەست بە تەنگەبەری دەکەم لە سنگمدا، هەر گرفتێك دەبێت) بەم شێوەیە بە بڕیاردانی سۆزدارانە، هەستو مەشاعیرەکانیو حەقیقەتی کارەکان پێکەوە دەبەستێت.

٨- ڕستە سەپێنراوەکان:

لەم نمونەیەدا کەسەکە هەوڵ بەخۆی دەدات بەوەی کە شتەکان (پێویستە) (هەر دەبێت) دەبێت وابێت کە چاوەڕێی دەکات یان لێی رادەمێنێت، پاش خستنە ڕوویەکی قورسو نارەحەتو ڕوونکردنەوەی بۆ کۆمەڵێك لە بەرپرسان یان خەڵکی هەوڵ بەخۆی دەدات: (کە پێوستە من ئەم هەموو هەڵەیە نەکەم)، ئەمە وای لێدەکات کە خراپ بێت دەربارەی قسەکردن لەبەردەم خەڵکیدا بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك، (هەر دەبێت) (پێویست دەبێت) (لە ئەرکو پێویستیە) (پێویستە کە)- هتد،

Scanned by CamScanner

ئەم ڕستانەو هاوشێوەکانی دەبیات بەرەو تاوانو خراپ بوونو سەرزەنشت، ڕستە سەپێنراوەکان بەهەمان شیوە دەبیات بەرەو تووڕەبوونو خراپ بوون، هەندێك كەس ڕستە سەپێنراوەکان لە بواری پاڵنەریدا بەکاردێنێت، وەك: (پێویستە ئەم شیرینیانە نەخۆم) (پێویستە خۆم بگرمەوە لە زیادەڕەوی لە قاوەو چادا)، بەڵام لە حەقیقەتدا کار ناکەیت، چونکە لە ئینسان کەسێکی مەزاج دەمارگیر درووست دەبێتو هەڵە دەبێت لەبەر لەوەی کە ئازادی لەدەستداوە، لەبەر ئەوە شکست دێنن.

٩- جیاکردنەوە.

جیاکردنەوە نمونەی زیادەڕەویە لە نمونەی هەموو شتێك یان هیچ شتێك كە پێشتر باسکرا، لەباتی وتنی: (بەڕاستی هەڵەم کرد) کەسەکە هاوەڵی پێکەوە نووسانو جیاکردنەوە دەبێت، دەڵێت: (من خسارتمەندێکی شکست خواردووم)، هەندێك جار خۆی جیادەکاتەوە بە (گێژو گەمژە) یان (بێ مێشك) ئەم نمونەیە لارو خوارە، چونکە پێی هەڵنساویت، ئەم جیاکردنەوانە دەتبات بەرەو قەلەقو دوودڵیوخراپ بوونو تووڕە بوونو لاوازی متمانە بەخۆبوون، خاوەنی ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە هەندێك کات پەنا دەبات بۆ جیاکردنەوەی خەڵکیش، کاتێك کەسێك خراپەی لەگەڵ دەکات بێگومان جیای دەکاتەوە (ئەوە کەسێکی بێ نرخە) بەشوێنیدا کەسەکە باوەڕی وادەبێت کە بەڕاستی گرفتەکە لەگەڵ ئەم کەسەدا یان لەگەڵ ئەو، حەقیقەتەکە لەگەڵ ئەوە کە لە شێوازی بیرکردنەوەیدایە، هەندێك جار خاوەنی ئەم جۆرە لە بیرکردنەوە جیاکردنەوە دەکات بۆ کۆمەڵێك لە خەڵکی یان چەند

Scanned by CamScanner

کۆمەڵەیەك، ئەو کارمیە کە قورسیەکە زیاد دەکات.

١٠- سەرزەنشتکردن.

لەم نمونەیەدا کەسەکە خۆی دەکاتە بەرپرس لە چەند کارو ڕووداوێك کە ناتوانێت بڕیاری تیا بدات، ئەگەر گەنجێك لە خاوەنی ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە هەواڵێکی لە هاوڕێیەکیەوە پێ بگات بەوەی کە تووشی نارەحەتی دێت لە ژیانیدا، ئەوا لۆمەی خۆی دەکات بەوەی کە هاوڕێیەکی ناباشە، لەباتی ئەوەی کە بەشوێن هۆکار یان چارەسەرەکاندا بگەڕێت.

سەرزەنشت دەبیات بەرەو شەرمنیو هەست کردن بە تاوان، هەندێك کەس پێوانەی ئەوە دەکات کە لۆمەی کەسانی تر دەکات، یان ئەو بارودۆخانەی کە لەسەر گرفتەکانێتی، هەندێك جار کەسەکە دەڵێت: (هۆکاری سەرنەکەوتنی کارەکەم، خۆ بەگەورەزانینی بەڕێوەبەرەکە بووە لە ڕووی عەقڵییەوە) لات سەیر نەبێت کاتێك ببیستیت هەندێك کەس لۆمەی حکومەتو کۆمەڵگاو ئەهلو کەسو کار تا کۆتایی لیستەکە دەکات، چونکە بەڕاستی ئەوان هۆکار بوون لە هێنانی چەند گرفتێکی لەو شێوەیە بۆ ئەو.

پێنجەم: پێ بسپێرە:

بۆچی هەندێك کەس دەستەوسان دەبن لە کار پێ سپاردن؟

بەڕاستی گرفتی زۆرێك لە کەسە تایبەتمەندەکان کە نێوان ئەوانو سەرکەوتن لەیەك دوور دەخاتەوە، لەگەڵ تایبەتمەندی ڕوونی ئەوان

گرنگترینه که پێش بخه.............. واته توانایان نابێت لەسەر بەهۆی توانا نەبوونیانەوە دەبێت لەسەر پێسپاردن، نیسبەتدانی چەند بەشێك لە کارەکە بۆ لای سەرچاوە دەرەکیەکان تا پێی هەستن، سەرەڕای ئەوەی کە غەیری ئەو بەتواناترو خێراتر دەبێت لەسەر راپەڕاندنی.

کاتێك دەست دەکەیتەوە بە ڕێکخستنی ژیانت، بەڕێکی ئەو کارو چالاکیانە دیاری بکە کە دەکەوێتە ناو بازنەی هێزو شارەزایی تۆوە، بەلام ئەوانەی غەیری ئەو پێویستە بخرێتە پاڵ کەسێکی تر تا پێی هەستێت، ئەم هەنگاوە کاتی زیاترو ئەو هەوڵو تێکۆشانەت بۆ دابین دەکات کە بتوانیت بەکاری بهێنیت بەرەو زیاتر لە ڕاپەڕاندنو چێژ وەرگرتن.

هۆکارەکە لە پێنەسپاردن چییە؟

ئایا ئەوە نەبوونی بەڕێوەبردنو حەزە لە پێسپاردنەکەدا؟

ئایا ئەوە لە نەبوونی ڕێکخستنە لە کارەکاندا؟

ئایا ئەوە لە هەستکردنە بەوەی کە کەسێك نییە شوێنی تۆ بگرێتەوە؟

ئایا ئەوە لە نەبوونی متمانەیە بە کەسانی تر؟

ئایا ئەوە لە قبووڵ نەکردنی جیاوازییەکانە؟

ئایا ئەوە لە زیادە بێ سپاردنە دەربارەی پێویستیەکان کە دەبێتە هۆی ترسکەی؟

Scanned by CamScanner

ئایا ئەوە بە نیپەتی تەواو بوونە بۆ هیچ رێك كردنێك؟

ئایا ئەوە بە نیپەتی دابەزینە كە دەبێتە هۆی پێچەوانە بوونەوە؟

وتراوە: پێ نەسپاردنو زیادە پێ سپاردن هەردووكیان خراپە.

پێ نەسپاردنت واتای چییە؟

- بەڕاستی تۆ هەل نادەیت بە كەسانی تر بۆ سەلماندنی وجوودو تواناكانیان.

- بەڕاستی تۆ خۆت دەپارێزیت لە هەستان بەهەر كارێكی زیادە؟

- بەڕاستی تۆ رێگری لە كەسانی تر دەكەیت لەوەی كە فێربىو ببنە خاوەن ئەزموون.

- بەڕاستی تۆ كاتی خۆت زۆر بەفیڕۆ دەدەیت لە چەند كارێكدا كە خۆتت پێوە پابەند كردووە.

- بەڕاستی تۆ لە زیندوێتیو كارایی خۆت تیژ دەكەیتەوە

شەشەم: لە ناخی خۆتەوە دەرچوو هەنگاو بنێ:

- كاتێك دەرچوونو هەنگاونانەكە لە ناخمانەوە بێت بەڕاستی ئەوە بەرەو سەركەوتن بووە، دەرچوون لە ناخەوە واتە ئەو شێوازەی پێی دەڕوانیت بەرەو بەهێزیو ئەو هۆكارانەی كە ڕووداوەكان لە دەوری تۆ بەڕێ دەكات، ئەگەر داخلی بوو، ئەمە واتا تۆ هەست دەكەیت بە بەتوانایی لەسەر زاڵبوون بەسەر ڕووداوەكانداو، ڕێڕەوو داهاتوویانو ئەنجامەكانیان

Scanned by CamScanner

له داهاتوودا، پاشان بوونی هیواو ئومێد له گۆڕانکاریان.

- بەڵام ئەوانەی که به تەواوی پشت دەبەستن به یارمەتیو کۆمەکیه دەرەکیەکان، ئەوانە بونەته ئەسیری ئەو شتەی پشتیان پێی بەستووە، چونکه باوەڕیان وایه که خاوەنی دەستی باڵان له ژیانیانداو، شتێك له دونیادا نەبووە که ناو ببرێت به شانسو بەخت، ڕزگاریان دەکەیت لەوەی که ئەوانی تیان له نائومێدی یان بێ هیوایی!!

ئەگەر ویستت ژیانت ڕێك بخەیتەوەو سەر لەنوێ دەربچیتو هەنگاو بنێیت، ئەم هەنگاوە دەستت دەگرێت بۆ هەموو سەرکەوتنێك، هۆکارە کرداریی‌ەکان بۆ بەدیهێنانی ئەمە چییە؟

چۆن له ناخی خۆتەوە دەردەچیتو هەنگاو دەنێیت؟

١- باوەڕ بوون بەوەی که بەڕاستی هێزی حەقیقی ناو ناخت له قوڵایی ناختەوە سەرچاوە دەگرێت، هەر کات توانیت باوەڕت بەو هێزە هەبێت که له ناختدایه، ئەوا هەڵەکانت بۆ زیاد دەکات له ئازادیو بەختەوەریو گەشانەوەو متمانه بەخۆبوون، لەوێدا هێزێك دەبێت له ناختدا.. هێزێکی بێ سنوورو یەکەم ڕێگایش بۆ گەیشتن پێی ئەوەیه که باوەڕمان به خۆیو بوونی هەبێت.

٢- حەزی دڵنیایی له ڕزگاربوون له بیرکردنەوەمانو نەریتمانو ڕەفتارمانو قسه نەرێنیەکانمان که بوومته هۆی قورسیو ناڕەحەتی له ژیانو تەنگەبەریو تەنگژەکان، هێزی ناو ناخ وەك هێزی ناو ناخی زەوییه لەناو خۆیدا، به جۆرێك که هەڵدەسین به خاوێنکردنەوەی ئەم ناخەمان

Scanned by CamScanner

گرنگترینە کە بێش بخە.........جیماڵ ماضی

له خلتەو خەڵۆشی تێپوالینەو بیرو بۆچوونە نەرێنیەکانو شێوازەکانی ئەو زیانە نەرێنییەی کە لەسەری ڕاهاتووین پاش ئەوە هەڵدەسین بە چاندنی تۆوی بیرو بۆچوونو ئاواتە ساغو سەلامەتو خاوێنەکان کە هەڵگری خێرو چاکەن، لەناو ئەم جەوهەرەداو چاودێرییەکانی دووبارەوەی بەرهەمەکەی دەکەین.

٣- دروستکردنی ژیانێکی نوێ پڕ لە هیواو ئومێدو گەشبینیو متمانەو حەزو خۆشەویستی بە سەرکەوتنو پێشکەوتن، کە ڕابردوو هەڵنەدەمینەوە، بەڵکو لاپەڕەکانی بپێچینەوەو کتێبی داهاتوو بە هەموو ئازایەتیو متمانەیەکەوە بکەینەوە.

٤- ئاگاداری مەترسیدارترین بەربەست بە بۆ هەڵساندنەوەی ئەم هێزە خودییە کاریگەرە مەوجودە لە ویژدانماندا، کە بریتیە لە لۆمەی خود، یان لۆمەی کەسانی تر، ژیانی هەمیشەییو بەردەوام لە زیندانی قوربانیدا، یان دەور بینینی قوربانی، بە ڕزگار بوون لەو هەستو نەشاعیرە نەرێنیانەی کە پێشکەوتنو بردنەوەی تۆ پەك دەخات بە چەند هەڵێکی ژیانی خۆشو جوان.

٥- بەرپرسیارێتی لە ئەستۆ بگرە لە هەر شتێك کە خێر یان شەڕی لێ بەرهەم بێت بەدەر لەوەی کە بیدەی بەسەر شانی کەسانی تردا، بەڕاستی ئەوە توانات پێدەدات لەسەر کاری چالاك بۆ گۆڕینی حاڵەتەکە لە نەرێنییەوە بۆ ئەرێنی، کە پاڵنەرت دەبێت بەرەو پێشەوە لەباتی ئەوەی کە لە شوێنی خۆتا بمێنیتەوە.

Scanned by CamScanner

٦- ببەرە پیشەوای عەقڵو ژیریو خودی خۆت، تۆ پێشەوایەتیان دەکەیتو بەڕێوەیان دەبەیت، نەك ئەوان، ببەرە خاوەنی کلیلەکان تۆ بەتەنها زاڵ دەبیت بەسەریاندا، بە هێزی ئیرادەتو ڕێکی بکە بەپێی حەزو ئیرادەی خۆتو ئەوەی کە دەیبینیت کە بەسوودە بۆت.

٧- نیعمەتەکانی خوای گەورە لەسەرمان کە ناژمێردرێنو حیساب ناکرێن، دڵنیای دەکاتەوە کە بەڕاستی خوای گەورە هێزت پێ دەبەخشێت، ئەگەر تۆ باش ئەم هێزە زۆرەت بەکارهێنا لەناو ناخی خۆتداو متمانە بەخۆبوونت بەدەستهێنا، خۆشەویستی ڕاستگۆیانەت بە ژیانی جوان بەخشی لە دەورو بەری خۆتو کەسانی تر، ئیتر ترس یان قەلەقی نامێنێتو لە ژیاندا دەردەچیتو هەنگاو دەنێیت.

حەوتەم: باشترین کاتەکانت کامەیە

لە ڕۆژی هەریەکەماندا کاتێك هەیە کە باشترینی ئەو ساتانە پێکدێنێت کە تیایدا عەقڵی دادەگیرسێتو چالاکیەکانی تیایدا بڵێسە دەدات، وەك کاری چەسپاوو چێژی بەنرخن خەڵکی لەم کاتەدا جیاواز دەبن، لای هەندێك کەس لە ساتەکانی کۆتایی شەودایە، یان لە ساتەکانی بەیانی زوودایە، یان غەیری ئەوانە، بەڕاستی بەسەربردنی دوو کاتژمێر لە کاری توونــد لەم کاتەدا، بەرامبەر دەبێت لەگەڵ چەند کاتژمێرێك لە کار لە کاتەکانی سەرقاڵیدا بە سەرجەم بەرنامە ڕۆژانە ئاساییەکانەوە.

Scanned by CamScanner

ئه‌مه‌یش ڕێبه‌رێکه بۆ ڕێنمایی بۆ باشترین کاته‌کان:

١- باشترین کاته‌کانی دوعاو پاڕانه‌وه

١. له کاتی بانگی نوێژو کاتی ناره‌حه‌تیدایه: (عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم): (ثِنْتَانِ لاَ تُرَدَّانِ أَوْ قَلَّمَا تُرَدَّانِ: الدُّعَاءُ عِنْدَ النِّدَاءِ وَعِنْدَ الْبَأْسِ حِينَ يُلْحِمُ بَعْضُهُمْ بَعْضًا)(رواه أبو داود).

واته: (له سه‌هلی كوڕی سه‌عده‌وه (خوا لێی ڕازی بێت) وتی: پێغه‌مبه‌ری خوا (صلى الله عليه وسلم) فه‌رمویه‌تی: (دوو شت هه‌ن ڕه‌ت ناكرێنه‌وه: دوعاو پاڕانه‌وه له‌كاتی بانگداندا، له كاتی ناره‌حه‌تیدا كاتێك هه‌ندێكیان له هه‌ندێكیان نزیك ده‌بنه‌وه).

٢- له‌نێوان بانگ‌و قامه‌تدا: (عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) الدُّعَاءُ لَا يُرَدُّ بَيْنَ الْأَذَانِ وَالْإِقَامَةِ)(مسند أحمد).

واته: (له ئه‌نه‌سی كوڕی مالیكه‌وه وتی: پێغه‌مبه‌ر (صلى الله عليه وسلم) فه‌رمویه‌تی: (دوعا ڕه‌ت ناكرێته‌وه له‌نێوان بانگو قامه‌تدا).

٣- له سوجده‌دا: (عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) قَالَ: (أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ)(رواه مسلم).

واته: (له ئه‌بی هوره‌یره‌وه (خوا لێی ڕازی بێت) پێغه‌مبه‌ری خوا (صلى الله عليه وسلم) فه‌رمویه‌تی: نزیكترین كاتی به‌نده له په‌روه‌ردگاریه‌وه ئه‌و كاته‌یه له سوجده‌دایه، جا دوعاو پاڕانه‌وه‌ی زۆری تێدا بكه‌ن).

٤- ناوه‌ڕاستی شه‌و: (عَنْ عَمْرُو بْنُ عَبَسَةَ أَنَّهُ سَمِعَ النَّبِيَّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)

Scanned by CamScanner

يقولُ: أقربُ ما يكونُ الربُّ منَ العبدِ في جوفِ الليلِ الآخرِ فإنْ استطعتَ أنْ تكونَ ممنْ يذكرُ الله في تلكَ الساعةِ فكنْ)(صحيح الترمذي).

واته: (له عهمروی کوڕی عهبهسهوه، له پێغهمبهری (صلی الله علیه وسلم) بیست دهیفهرموو: (نزیکترین کاتی پهروهردگار له بهندهوه له ناوهڕاستی شهوو بهشی کۆتاییهتی ئهگهر توانیت تۆ لهو کهسانه بیت که زیکرو یادی خوا بکهن لهو ساتهدا ئهوا ئهنجامی بده).

٥- له سێ یهکی کۆتایی شهودا: (پێغهمبهر (صلی الله علیه وسلم) فهرمویهتی: (يَنزِلُ رَبُّنا تَبارَكَ وتَعالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إلَى السَّماءِ الدُّنْيا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الآخِرُ يقُولُ: مَنْ يَدْعُونِي فأسْتَجِيبَ لهُ مَنْ يَسْألُنِي فأُعْطِيَهُ مَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فأغْفِرَ لهُ)(رواه البخاري).

واته: (پهروهردگارمان ههموو شهوێك دادهبهزێته ئاسمانی دونیا، کاتێك سێ یهکی کۆتایی شهو دهمێنێت، دهفهرموێت: کێ دوعاو پاڕانهوهیهکی ههیه لای من تا وهڵامی بدهمهوه، کێ داوای شتێکم لی دهکات تا پێی ببهخشمهو کێ داوای لێخۆشبونم لێ دهکات، لێی خۆش ببم).

٦- له شهودا: (عَنْ جَابِرٍ قَالَ سَمِعْتُ النَّبِيَّ (صلى الله عليه وسلم) يقُولُ: (إنَّ فِي اللَّيْلِ لَسَاعَةً لاَ يُوَافِقُهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ يَسْأَلُ اللَّهَ خَيْرًا مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ إِلاَّ أَعْطَاهُ إِيَّاهُ وَذَلِكَ كُلَّ لَيْلَةٍ)(رواه مسلم).

واته: (له جابیرهوه وتی: له پێغهمبهرم (صلی الله علیه وسلم) بیست دهیفهرموو: (بهڕاستی له شهودا ساتێك ههیه، ههر موسڵمانێك تووشی ئهو ساته ببێت داوای خهیرو چاکه بکات له خوای گهوره له فهرمانی دونیاو قیامهت مهگهر ههر خوای گهوره پێی دهبهخشێتو ههموو شهوهکهیشی

Scanned by CamScanner

بەو شێوەیە دەبێت بۆی).

٧- ڕۆژی هەینی: (عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ أَبُو الْقَاسِمِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): فِي الْجُمُعَةِ سَاعَةٌ لَا يُوَافِقُهَا عَبْدٌ مُسْلِمٌ قَائِمٌ يُصَلِّي فَسَأَلَ اللَّهَ خَيْرًا إِلَّا أَعْطَاهُ)(رواه البخاري).

واته: (لە ئەبی هورەیرەوە وتی: ئەبا القاسم (صلی الله علیه وسلم) فەرمویەتی: لە ڕۆژی هەینیدا ساتێك هەیە بەندەی موسڵمان تووشی بێتو ڕاوەستا بێتو نوێژ بکات ئینجا داوای خێرو چاکە بکات لە خوای گەورە مەگەر خوای گەورە هەر پێی دەبەخشێت).

٨- لە کاتی خوێندنی کەڵەشێردا: (إذا سمعتم صياح الديكة فأسئلوا الله من فضله فإنها رأت ملكاً)(رواه البخاري).

واته: (کاتێك گوێتان لە خوێندنی دەنگی کەڵەشێر بوو، داوا لە خوا بکەن لە فەزڵو گەورەیی، چونکە ئەو کەڵەشێرە فریشتەی بینیوە).

٣. باشترین کاتەکانی نوێژ:

پرسیارکرا لە شێخ (إبن العثیمین): چاکترین کات کامەیە کە نوێژی تیا بکەیت؟ ئایا سەرەتای کاتەکە باشترینە؟ وتی: تەواوترینی ئەوەیە کە بەپێی شەرع دیاریکراوە لەکاتی خۆیدا بێت، بۆ ئەمەیش پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) لە وەڵامی ئەو کەسەی کە پرسیاری کردبوو کە چ کارێك لای خوای گەورە خۆشەویستترینە؟ فەرموی: (الصلاة على وقتها) نوێژ لە کاتی خۆیدا، نەیفەرموو: (الصلاة في أول وقتها) نوێژ لە سەرەتای کاتیدا، چونکە نوێژەکان تیایاندایە کە سوننەت دەبێت پێشی بخەیتو هەیشیانە کە سوننەت دەبێت دوای بخەیت، بۆ نمونە

Scanned by CamScanner

نوێژی عیشا سوننەت دەبێت دوای بخەیت بۆ سێیەکی شەو، چونکە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) شەوێکیان دوای خست هەتا وتیان: ئەی پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) ئافرەتانو منداڵان خەوتن، ئەویش دەرچوو بۆ ناویانو نوێژی پێکردنو فەرموی: (إِنَّهُ لَوَقْتُهَا لَوْلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي)(رواه مسلم).

واته: (بەڕاستی ئەوە لە کاتی خۆیدایە ئەگەر بە قورسو نارەحەتم نەزانیایە لەسەر ئوممەتەکەم). بۆ ئافرەت وا باشترە ئەگەر لە ماڵەوە بووە دوای بخات.

ئەگەر وا دانرا کە کۆمەڵێک پیاو لە سەفەرو گەڕاندان، ئەوا وتویانە: ئایا نوێژەکە دوا بخەین یان پێشی بخەین؟ دەڵێین: باشتر ئەوەیە کە دوای بخەن، هەروەها ئەگەر کۆمەڵێک دەرچوون بۆ گەشتو سەیران ئایا باشتر وایە کە عیشا پێش بخەن یان دوای بخەن؟ دەڵێین: چاکتر وایە کە دوای بخەن مەگەر کاتێک نا کە تووشی نارەحەتی بێن.

باقی نوێژەکانی تر باشتر وایە کە پێشبخرێن مەگەر لەبەر هۆیەك، بەیانی پێش بخرێت، نیوەڕۆ پێش بخرێت، عەصر پێش بخرێت، مەغریب پێش بخرێت، مەگەر کاتێك هۆکارێك هەبێت، لەو هۆکارانە: ئەگەر دونیا گەرم بوو باشتر وایە کە نوێژی نیوەڕۆ دوابخرێت تا کاتەکە فێنك بێت، واتە بۆ نزیکی نوێژی عەصر، چونکە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) فەرمویەتی: (إِذَا اشْتَدَّ الْحَرُّ فَأَبْرِدُوا عَنْ الصَّلَاةِ فَإِنَّ شِدَّةَ الْحَرِّ مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ)(رواه البخاري)

Scanned by CamScanner

واتە: (ئەگەر گەرما بەتین بوو نوێژەکە دوا بخەن بۆ کاتی فێنکی چونکە تینی گەرماکە لە هاڵاوی دۆزەخەوەیە).

جارێکیان پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) لە سەفەردا بوو بیلال هەستا بانگ بدات پێغەمبەر فەرمووی: دوای بخە بۆ کاتی فێنکی، پاشان هەستا بانگ بدات، فەرمووی: دوای بخە بۆ کاتی فێنکی، پاشان هەستا بانگ بدات، ئینجا بانگیدا، هەروەها لەو هۆکارانەی کە لە کۆتایی کاتەکەدا بەدەست دێت بۆ نوێژە جەماعەتەکە لە سەرەتادا بەدەست نایەت، لێرەدا دواخستنەکە باشترە، وەك پیاوێك کە بە کاتەکەدا دەگاتو لە وشکانیدایەو دەزانێت کە لە شارەکە نوێژەکەی دەکاتو فریای جەماعەتەکە دەکەوێت لە کۆتایی کاتەکەدا، ئایا باشتر ئەوەیە کە نوێژەکەی بکات لەو کاتەی کە سەرەتای کاتی نوێژەکەیە، یان دوای بخات تا بە جەماعەتەکەدا بکات؟ دەڵێین: باشتر ئەوەیە کە دوای بخەیت تا بە جەماعەتەکەدا بکەیت، بەڵکو هەندێك جار دەڵێین کە دواخستنەکە واجبە بۆ ئەوەی کە بە جەماعەتەکەدا بکات

٣. باشترین کاتی دروودو صەڵاوەتدان لەسەر پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم):

(القاضي عياض) لە کتێبی (الشفاء)ەکەیدا باسی کردووە: کە چەند کاتو بارو دۆخێك هەن لای ئەو پەسەندن کە دروودو صەڵاواتی بۆ پێغەمبەر تیا بنێرین، لەمانەدا کورتی دەکەینەوە:

- پاش وەڵامدانەوەی بانگی نوێژە فەرزەکان.

Scanned by CamScanner

- لە کاتی چوونە ناو مزگەوتو بەرچوون لێی.

- دوای شایەتوومانی کۆتایی لە نوێژدا.

- دوای دوعای قونوت.

- لە نوێژی جەنازەدا دوای (الله اکبر)ی دووەم.

- پاشو پێشی دوعا بە ڕاستەوخۆ.

- لە کاتی وتاری هەینیو جەژنەکانو نوێژە بارانەو هەیری ئەوانەدا.

- لە کاتی ناوهێنانی پێغەمەر (صلی الله علیه وسلم) یان نووسینی ناوەکەیدا.

- لەکاتی صەفاو مەروە لە حەجو عەمرەدا.

- لە ڕۆژی هەینیدا.

- لە کاتی بەیانیو ئێوارەدا.

- لە کۆتایی مەجلیسدا.

- لە کاتی وتنەوەی وانەی زانستیو کۆتایی پێهێنانی.

- لەنێوان (الله اکبر)ەکانی کاتی نوێژی جەژنەکاندا.

٤. باشترین کاتەکانی شەونوێژ:

زانایان دەڵێن باشترین کات بۆ شەونوێژ سێ بەشی کۆتایی شەوە تا [illegible] دوای [illegible] وەک پێغەمبەر (صلی الله علیه [illegible]

Scanned by CamScanner

وسلم) فەرمویەتی: (يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الآخِرُ يَقُولُ: مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ مَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيَهُ مَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ)(رواه البخاري)(٦٣٢١) و(مسلم)(٧٥٨/ ١٦٨) واللفظ لَهُ عن أبي هريرة (رضي الله تعالى عنه).

واتە: (پەروەردگارمان هەموو شەوێك دادەبەزێتە ئاسمانی دونیا، کاتێك سێ یەکی کۆتایی شەو دەمێنێت، دەفەرموێت: کێ دوعاو پاڕانەوەیەکی هەیە لای من تا وەڵامی بدەمەوە، کێ داوای شتێکم لی دەکات تا پێی ببەخشمەو کێ داوای لێخۆشبونم لێ دەکات، لێی خۆش ببم).

ئەوە باشترینی کاتەکانە بۆ کەسێك بزانێت کە لەو کاتەدا هەڵدەسێت، ئەگەر کەسێك ترسی هەبوو کە لەو کاتەدا خەبەری نابێتەوە ئەوا باشتر وایە کە نوێژەکەی بکاتو وەترێك بکات پێش ئەوەی بخەوێت، وەك بەڕاستی لە پێغەمبەری خواوە (صلی الله علیه وسلم) هاتووە لە (سنن الترمذي)و کتێبەکانی تردا هاتووە.

٥. باشترین کاتەکانی دلوای لێخۆشبوون:

باشترین کات بۆ داوای لێخۆشبوون لە خوای گەورەو وەڵامدانەوەی دوعاو پاڕانەوەکان کاتی سەحەرو بەرەبەیانە، خوای گەورە فەرمویەتی: ﴿ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿١٨﴾ ﴾الذاريات: ١٨

واتە: (لە بەرە بەیانەکانیشدا داوای لێخۆشبوونیان لە پەروەردگاریان دەکرد (تا لێیان ببورێت)).

باشترین شیوازی دوعایش ئەوەیە کە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) بە (سید الاستغفار) ناوی بردووە: (اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا

Scanned by CamScanner

على عهدك ووعدك ما استطعت أبوء لك بنعمتك علي وأبوء لك بذنبي فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت أعوذ بك من شر ما صنعت)(رواه البخاري).

هەر کەس لە ڕۆژدا بیخوێنێتەوە بە دڵنیایی باوەڕی پێی هەبێت لە دڵەوە پێش ئەو ڕۆژەدا بمرێت پێش ئەوەی ئێوارە دابێت ئەوە لە ئەهلی بەهەشتە و هەر کەس لە شەودا بیخوێنێتەوە لە دڵەوە لێی دڵنیا بێت و بمرێت پێش ئەوەی کە ڕۆژ ببێتەوە ئەو لە ئەهلی بەهەشتە.

٦. باشترین کاتەکانی ئاراستەکردنی کەسانی تر:

- لە گەشت و سەیران و ڕێگاو کاتی سواری ئوتومبێل و فڕۆکە،

(ابن عباس)(خوا لێیان ڕازی بێت) دەگێڕێتەوە دەڵێت: من ڕۆژێکیان لە پشت پێغەمبەری خواوە بوم (صلى الله عليه وسلم) فەرمووی: ((يا غلام إني أعلمك كلمات احفظ الله يحفظك احفظ الله تجده تجاهك إذا سألت فاسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك رفعت الأقلام وجفت الصحف)(رواه الترمذي)(٢٥١٦) عن ابن عباس (وقال الألباني: صحيح).

واتە: (ئەی (کوڕ) بەڕاستی من چەند وشەیەکت فێر دەکەم، تۆیش لەبەریان بکەو بیانزانەو بیانخوێنە، خوای گەورە دەتپارێزێت، سنوورەکانی خوای گەورە بپارێزە ئاراستەی خۆت دەدۆزیتەوە، ئەگەر داوای شتێکت کرد لە خوای گەورە داوا بکە، ئەگەر داوای پشتیوانیت کرد، پشت بە خوای گەورە ببەستە، بزانە ئەگەر هەموو خەڵکی کۆببنەوە لەسەر

Scanned by CamScanner

ئەوەی کە سودو قازانجێکت پێ بگەیەنن ناتوانن هیچ سودێکت پێ بگەیەنن مەگەر خوای گەورە نوسیبێتی بۆ تۆ بێت، ئەگەر هەموو خەڵکی کۆببنەوە لەسەر ئەوەی کە زیانێك بەتۆ بگەیەنن، ئەوا ناتوانن هیچ بە تۆ بگەیەنن، مەگەر خوای گەورە لەسەر تۆی نوسیبێت، پاشان قەڵەم هەڵگیراو بەرزکرایەوەو لاپەڕەکانیشی وشك بوونەوە).

- کاتی نان خواردن: (عن عُمَرَ بْنِ أَبِي سَلَمَةَ، قَالَ: كُنْتُ فِي حِجْرِ رَسُولِ اللهِ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، وَكَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ، فَقَالَ لِي: (يَا غُلَامُ، سَمِّ اللهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ)(رواه مسلم).

واته: (عومەری کوڕی ئەبو سەلەمە (خوا لێی ڕازی بێت) دەفەرموێت: (منداڵ بووم پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) خۆی بەخێوی دەکردم، چوونکە زڕکوڕی بووم، کە نانم دەخوارد دەستم دەگێڕا بەناو لەگەنەکەدا بە ئارەزووی خۆم، جا پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) تەمێی کردمو پێی فەرموم: (ڕۆڵە! کە نان دەخۆی لە سەرەتاوە ناوی خودا بهێنەو «بسم الله» بکە، بە دەستی ڕاستت بخۆو لە بەردەمی خۆتەوە بخۆو، دەست مەگێڕە بەملاو ئەولادا مەگەر لەبەر بەهانەی ڕەوا).

لە کاتی نەخۆشیدا: (انس)(خوا لێی ڕازی بێت) دەیگێڕێتەوە، دەڵێت: (كَانَ غُلَامٌ يَهُودِيٌّ يَخْدُمُ النَّبِيَّ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) فَمَرِضَ فَأَتَاهُ النَّبِيُّ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) يَعُودُهُ فَقَعَدَ عِنْدَ رَأْسِهِ فَقَالَ لَهُ: أَسْلِمْ فَنَظَرَ إِلَى أَبِيهِ وَهُوَ عِنْدَهُ فَقَالَ لَهُ: أَطِعْ أَبَا الْقَاسِمِ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) فَأَسْلَمَ فَخَرَجَ النَّبِيُّ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) وَهُوَ يَقُولُ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنْقَذَهُ مِنَ النَّارِ).

Scanned by CamScanner

واتە: (منداڵێك هەبوو جوولەکە بووو خزمەتی پێغەمبەری خوای (صلی الله علیه وسلم) دەکرد، نەخۆش کەوت، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) هاتو سەردانی کردو لای سەریەوە دادەنیشێت پێی دەفەرموێت: (موسڵمان ببە) منداڵەکەیش سەیرێکی باوکی دەکات کە لایدا بوو، باوکی پێی وت: بە قسەی (أبا القاسم) بکە، ئینجا موسڵمان بوو، ئینجا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ڕۆیشتو دەیفەرمو: (سوپاسو ستایش بۆ خوای گەورە کە ڕزگاری کرد لە ئاگری دۆزەخ). سەرەڕای ئەوەی کە ئەم گەنجە خزمەتی پێغەمبەری دەکرد (صلی الله علیه وسلم) بەلام ئەویش هەبوو کە هێشتا پیغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) بانگەوازی ئەوی نەکردبوو بۆ موسڵمان بوون، تا ئەو کاتەی کە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) کاتە گونجاوەکەی دۆزییەوە بۆ بانگەواز کردنی، هات بۆ لای و سەردانی کرد لە نەخۆشیەکەیداو بانگەوازی کرد بۆ موسڵمان بوون، ئەم سەردانە کلیلی نوورو ڕووناکی بوو بۆی.

٧. باشترینی کاتەکان بۆ قورئان لەبەرکردن:

١- دوای نوێژی بەیانی: چونکە باشترینی کاتەکانە بۆ زیکرو یادی خوای گەورە، گەورەترینی زیکرەکانیش قورئان خوێندنە، ﴿وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ ﴿٣٩﴾﴾ق: ٣٩

واتە: (پێش خۆر هەڵاتن و پێش ئاوابوونی تەسبیحاتو سوپاسو ستایشی پەروەردگارت بکە).

چونکە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) کاتێك نوێژی بەیانی دەکرد

له شوێنی نوێژەکەیدا دادەنیشتو زیکرو یادی خوای گەورەی دەکرد تا خۆر هەڵدەهات پاشان دوو یان چوار ڕکات نوێژی دەکردو پاداشتی حەجو عەمرەیەکی تەواو تەواوی دەست دەکەوت، چونکە دوعای بەرەکەتی تیا دەخوێند، دەیفەرموو: (اللهم بارك لأمتي في بكورها)(صحيح الجامع)

واتەی: (ئەی خودایە بەرەکەتو فەر بڕێژیت بەسەر ئوممەتەکەمدا له بەرە بەیانیاندا).

٢- دوای نوێژی عەصر: بۆ هەمان فەزڵو خێرو چاکه بەڵام ئەوە هەیە کە دوای عەصر کۆتایی ڕۆژێکی موبارەکە بە قورئان خوێندن.

٣- ﴿ إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا ﴿٥﴾ ﴾المزمل: ٥

واته: (چونکه بەڕاستی ئێمه فەرموودەو گوفتارێکی سەنگین دادەبەزێنینه سەرت (کە بەهۆیەوە بەرەنگاری ئەرکو زەحمەتی زۆر دەبیت).

﴿ إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلًا ﴿٦﴾ ﴾المزمل: ٦

واته: (بەڕاستی خۆ پێکەیاندن له شەودا قورسترە لەڕووی کردارو باشترە لەڕووی گوفتارەوە.

٤- دوای نوێژە فەرزەکان: له کاتە چاکو پەسەندەکانە کە دوعای تێدایەو دووبارە کردنەوەی پێنج یان دە ئایەت لەدوای هەموو نوێژێك پارەمەتیەر دەبێت لەسەر لەبەرکردنی بە پشتیوانی خوای گەورە

٥- لەنێوان بانگو قامەتدا، هەروەها ئەوەیش له چاکترین کاتەکانە ئەگەر زانیت کە دووبارە کردنەوەی ئایەتێك بە شێوەیەکی

Scanned by CamScanner

٦- له کاتەکانی بەکارهێنانی پەیوەندیەکانو ئامێرەکانو ڕێگاو شێوازەکانو چاوەڕوانیو شتانی تر: بەڕاستی پێشینی چاکەکارمان قورئانیان دەخوێند تەنانەت لەسەر ڕێگایش، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) فەرمویەتی: (الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ وَهُوَ مَاهِرٌ بِهِ مَعَ السَّفَرَةِ الْكِرَامِ الْبَرَرَةِ وَالَّذِي يَقْرَؤُهُ وَهُوَ عَلَيْهِ شَاقٌّ فَلَهُ أَجْرَانِ)(متفق عليه).

واته: (ئەو کەسەی کە قورئان دەخوێنێتو شارەزایە تیایدا، ئەوە لەگەڵ فریشتە بەڕێزە چاکەکارەکاندایەو، ئەو کەسەیشی قورئان دەخوێنێتو زمانی تەتەڵە دەکاتو بە ناڕەحەتیو قورسی دەری دەبڕێت، ئەویش دوو پاداشتی هەیە).

٧- له کۆتاییدا له کاتی چالاکی زەینو بەتاڵی دڵو ڕووکردنە خوای بەندەکە.

٨. گەورەترین ڕۆژەکانی دونیا:

گەورەترین ڕۆژەکانی دونیا بریتین له گەورەترین ڕۆژەکانی ده ڕۆژی سەرەتای مانگی (ذي الحجة)، خولەکو کاتژمێرو ڕۆژەکانیو هەفتەکەی دونیا به شێوەیەکی ڕەها، خولەکو کاتژمێرو ڕۆژەکانیو هەفتەکەی خۆشەویستترین ڕۆژەکانن لای خوای گەورە، کردەوەی چاك تیایدا خۆشەویسترینە لای خوای گەورە، وەرزی حەجە، ڕێگای ڕزگار بوونە، مەیدانی پێشبڕکێیە له خێرو چاکەکاندا، چونکە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) فەرمویەتی: (أفضل أيام الدنيا أيام العشر)(صحيح الألباني)

واته: (گەورەترین ڕۆژەکانی دونیا ده ڕۆژی سەرەتای مانگی (ذي

الحجة)یه).

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) فەرموویەتی: (مَا مِنْ أَيَّامٍ الْعَمَلُ الصَّالِحُ فِيهَا أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنْ هَذِهِ الأَيَّامِ. يَعْنِي أَيَّامَ الْعَشْرِ. قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ وَلاَ الْجِهَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ» قَالَ: (وَلاَ الْجِهَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ إِلاَّ رَجُلٌ خَرَجَ بِنَفْسِهِ وَمَالِهِ فَلَمْ يَرْجِعْ مِنْ ذَلِكَ بِشَىْءٍ)(رواه ابو داود).

واته: (هیچ ڕۆژێك نییه كه كردەوەی چاكه تیایدا خۆشەویستتر بێت لای خوای گەورە لەم ڕۆژانه، واته: دە ڕۆژەكەی سەرەتای مانگی (ذي الحجة) وتیان: ئەی پێغەمبەری خوا جیهادو تێكۆشانیش لە ڕێگای خوادا؟ فەرمووی: بەڵێ جیهادو تیكۆشانیش لە ڕێگای خوادا مەگەر پیاوێك بەخۆیو ماڵو سامانیەوە دەرچوو‌بێتو بە هیچەوە نەگەڕابێتەوە).

٩. گەورەترینو چاكترین كاتەكانی خەوتن:

شەو گەورەترینو چاكترین كاتەكانی خەوتنە، ئەویش دەگەڕێتەوە بۆ حاڵەتی سرووشتیو بڕیاردراوی خوا بۆ بەشەر، بەپێی وتەی زانا موسڵمانەكانو شارەزایانی بواری پزیشكی، بەڕاستی چاكترینی كاتەكانی خەوتن دەوروبەری كاتژمێر (١٠) ی شەوە، لە كاتێكدا كە كاتی بەیانی چاك نابێت بۆ خەوتن لەبەر بەرزبوونەوەی خۆرو كاتی دوای عەصریش تا ئێوارە، لە مەغریبیش تا عیشا، بەڕاستی خەوتن لەو كاتانەدا بەپێی بۆچوونی ئەوان، سوود بۆ سەر جەستە ناداتەوە، بەڵكو دەبێتە هۆی زەرەرو زیانو بە ناپەسەندیش لێك دەدرێتەوە بەپێی بڕیاری شەرعی.

Scanned by CamScanner

بەراستی نمونەی چاك لە خەوتندا کە بەس بێت بریتیە لە پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم): هەمیشە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) زوو دەچوو بۆ خەوتن، لە دوای نیوەشەو خەبەری دەبوویەوە تا هەستێت شەو نوێژ بکات، پاش ئەوە پشوویەکی دەداو چاوەڕێی ڕووناکی فەجری بەیانی دەکرد تا نوێژی بەیانی بکات.

(ابو برزة)(خوا لێی ڕازی بێت) ڕیوایەتی کردووە کە پێغەمبەر خەوی پێش عیشای لا ناپەسەند بووەو، دوای نوێژی عیشا خەوی دوانەدەخست مەگەر کارێکی گرنگ هەبوایە، وەك: باسێکی پێویستی زانست یان یاد خستنەوە، یان داواکردنی زانست یان میوانداری کەسێك. هتد

٩- چاکترین کاتەکانی یادکەوتنەوە سەعی کردن:

- باشترین کاتەکانی یادکەوتنەوەو سەعی کردن دوای نوێژی بەیانیە، لە فەرمودەیەکدا لە خاتوو عائیشەوە (خوا لێی ڕازی بێت) ڕیوایەت کراوە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) فەرمویەتی: (اغْدُوا فِي طَلَبِ العِلْمِ فَإِنِّي سَأَلْتُ رَبِّي أَنْ يُبَارِكَ لأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا)(رواه الطبراني).

واتە: (لە سەرەتای ڕۆژدا بڕۆن بەدوای دەست خستنی زانستدا، بەڕاستی من داوام لە پەروەردگارم کردووە کە فەڕو بەرەکەت بەسەر ئومەتەکەما بڕژێت لە بەیانیان زوویدا).

پێویستە ئەهلی زانستو خوێندکاران یەکەمین کەس بن لە پارێزکاری کردن لە پەیڕەوکردنی سەلەفی صالحی ئەم ئومەتە کە لەوانە بوون زۆر بەتەنگ کاتەکانیانەوە بوون، چونکە ئەوان لە هەموو

کەس زیاتر نرخو بەهاکەیان دەزانێ.

- لەکاتی بەرە بەیاندا کە جەستە هۆرمۆنی ئەدرینالین دەردەدات لە ڕژێنی (الجارکلویة)و تێکەڵ دەبێت بە جەستەو سەئەنجام دەبێتە هۆی چالاکیو زیندوێتی. جەو لەکاتی بەرەبەیاندا پڕ دەبێت لەو کاری نۆکسجینەی کە یارمەتیدەر دەبێت لە چالاك کردنی دڵو ڕێکخستنی هۆرمۆنەکانی جەستەو بە تایبەت زیادبوونی شەکری پێویست بۆ کاری مۆخ، ئەمەیش دەبێتە هۆی زیادبوونی ئەو زاکیرەیەی کە یارمەتیدەر دەبێت لەسەر لەبەرکردنو پاراستنیو باش بەبیرکەوتنەوە.

- لێکۆڵینەوەکان دڵنیای دەکەنەوە کە: بەڕاستی شەوێکی ئارامی خەو ڕێگە بە یادکەوتنەوەی زیاتر دەدات زیاتر لە ئەندازەی ئەو زانیاریانەی لە سەروی بەدەستهێنانی قۆتابیەکەوە دەبێت کە بە شەونخونی دەستی دەکەوێت، بە هەمان شێوە ژەمە خۆراکێك لەگەڵ شەربەتی پرتەقاڵ، یارمەتیدەر دەبێت لەسەر زیادە تەرکیز کردن بەفاکایی‌و وەرگرتن.

- چاکترین کاتەکانی یادکەوتنەوەو سەعی کردنو پێداچوونەوە بە تایبەت لە کاتی تاقیکردنەوەکاندا:

لەگەڵ بەرز بوونەوەی ئاستی هۆرمۆنەکانی بەیانیان کە چالاککارن لەگەڵ بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لەناو خوێنداو هۆرمۆنی ئەندرۆفینی ئارامکەری ئازارەکان. شارەزایانو پزیشکان ئامۆژگاری دەدەن بە هەستان بە چەند چالاکیەکی فیکریو جەستەیی ئاڵۆز لەم ماوەیەدا

Scanned by CamScanner

گرنگترینەکە پێش بخە..........جمال ماضي

بۆ سوود وەرگرتن لە بەخشراوەکانی.

پزیشکان ئامۆژگاری دەدەن بە سوود وەرگرتن لە سات‌ەکانی یەکەمی سەرەتا کە بەدوای بە ئاگاهاتنەوە لە خەو دێت بۆ لەبەرکردنی زانیارییە خێراکان، لەم ماوەیەدا زاکیرە مەودا کورتو ئامادەیە بۆ پێشوازی لە زانیاریە خێرا تازەکان زیاتر لەهەر کاتێکی تر.

شۆڕبوونەوەی ئاستی چالاکی لەدوای کاتژمێر دوانزەی نیوەڕۆ واتە ئێمە ئامادەین بە شێوەیەکی فیتری بۆ سوود وەرگرتن لە کورتە خەوێك یان پشوویەك، لەبەر ئەوە سەرپێچی کردنی ئەم بنەمأ پزیشکیە تووشی گرفتی لاوازی تەرکیزو کەم ئاگاییو دابەزینی هۆشیاریمان دەکات لەگەڵ مەترسیە تەندروستیە بێ سنوورەکان.

دوای کاتژمێر چواری عەصر ئاستی هۆرمۆنە چالاك کارەکان بەرز دەبێتەوە تا دەگاتە لوتکە بەرەو کاتژمێر شەشی ئێوارە، لەبەر ئەوە ئامۆژگاری دەدرێت بە سوود وەرگرتن لەم کات دیاری کردنە بەهێزی توانا، پێش سەرەتای دەردانی هۆرمۆنی میلاتۆنین کە دەبێتە هۆی خەوە نوچکێ.

تا ئەوەی کە چالاکی کاری زاکیرە زیاد دەبێت کە مەودا درێژ دەبێت لەبەر ئەوە ئامۆژگاری دەدرێت بە ئەنجامدانی چەن لێکۆڵینەوەو تەرکیز کردن لەسەر لەبەرکردنی زانیاریەکان لە کاتی ئێوارەدا.

چاکترین کاتەکانی پێداچوونەوە: قوتابیەکە دەست پێدەکات بەو ماددانەی کە پێویستی بە تێگەیشتنو لەبەرکردنە لەدوای نوێژی بەیانی تا کاتژمێر حەوت یان هەشتی بەیانی پاشان دەست دەکات بە

Scanned by CamScanner

ماددەکانی لەبەرکردن بۆ ماوەی دوو کاتژمێر.

پاشان لە کاتژمیر دە تا دوانزە دەست دەکات بە شیکردنەوەو حەلکردنی ڕاهێنانەکانو بابەتە وەرزشیەکانو شتی تر: بەشێك لە خەوی قووڵ بەسەر دەبات لە یەکی نیوەڕۆ بۆ چواری عەصرو کاتێك خەبەری دەبێتەوە دەبینێت عەقڵو ئیدراکی ئامادەیە بۆ وەرگرتنی هەموو شتێکی نوێ، بەڕاستی تێگەیشتنەکە ئاسانتر دەبێتو دەتوانێت بەردەوام بێت لە یادخستنەوەی خۆی تا کاتژمێر دەی شەو پاشان دەخەوێتو لە دەمەو بەیاندا لە خەو هەڵدەستێت.

ئەم کاتانە گونجاون بۆ دیراسەو پێداچوونەوە کە کاتژمێری بایۆلۆجی لەناو جەستەماندا دیاری کردووە.

لە شەوی تاقیکردنەوەکەیشدا پێویستە شتە ئاڵۆزو هەڵەکان ڕاست بکرێنەوە کە گرنگە بۆ پێداچوونەوەی مادەکە دێر بەدێرن بێگومان ئەمە ناگونجێ بێتەدی لە چەند کاتژمێرێکی دیاریکراوی شەوی تاقیکردنەوەکەدا.

پێویستە قوتابیەکە دڵنیا بێت کە ئەو ماددانەی لەبیر ناچێتەوە کە یادی کەوتووەتەوە لە ماوەی ساڵی خوێندنیو لەسەری پێویستە تەنها پێداچوونەوەی بیرو بۆچوونە بنەڕەتیەکان بکاتەوە، دواتر دەردەکەوێت کە بەڕاستی ئەوەی لەبەری کردووە لە یادی نەچووەتەوە.

هەشتەم: پێداچوونەوەو ڕاستکردنەوەو ڕێك کردنەوە بکە:

توانا لەسەر پێداچوونەوە ڕێڕەوی ژیانی ڕۆژانەتەو، هەڵبژاردنت بۆ

Scanned by CamScanner

گرنگترینە کە پێش بخە..........جەمال ماجد

چاکترین ڕێگاو شیواز، کارلێکەوتنی تێکەڵاوی بۆ درووست دەبێتە لەهێناو زامن کردنی ڕۆیشتنێکی لەسەرخۆو خێرا، سەرەڕای بەربەستەکانی زیانو نارەحەتییەکانی ئەمڕۆ کە حیساب کراوە، ئەوەیشی کە حیساب نەکراوە، بێگومان ئەمە واتا تۆ بوویتەتە پێشەوایەکی شارەزا، دوور لە هەر لادانێك لە ڕێڕەوە سرووشتییەکە، بە دڵنیایی ئەوە دەگەڕێتەوە بۆ چەند چالاکییەك کە کۆتایی بۆ نایەت لە ڕێك کردنەوەو ڕاستکردنەوەو پێدا چوونەوە.

٣- لە کۆتاییدا:

ڕێکخستنەوەی ژیان.. چۆن دەبێت؟

با بڕوانین لە ژیانمانو ژیانی خەڵکی..

با ساتێك بوەستین بۆ تێڕامان تا ژیانی خۆمانو خەڵکی بپشکنین

با هەوڵبدەین ژیانمان سەرلەنوێ ڕێك بخەینەوە..

هەنگاوە گرنگترین بۆچوونتان چییە پێکەوە موناقەشەی گرنگترین هەنگاوە بنەڕەتییەکان بکەین لەم گەشتەدا؟

کارە لەپێشینەکانت کامەیە؟

ئەو هەنگاوە سەرەکیو گرنگانەی کە پێویست دەبێت دەستیان لێ بکەیت ڕێکخستنەوەی ژیانتە؛ ئەوەیە کە کارە لەپێشینەکانت

Scanned by CamScanner

دیاری بکەیت شتە گرنگەکە بە نیسبەت تۆوە چییە؟ ئەوە چییە کە تۆ باوەڕت پێی دەبێت؟ ئەوە چییە کە تۆ باوەڕت وا دەبێت کە پێویستە قوربانی بۆ بدەیت؟

کاتێک ئەم پرسیارانە دەکرێت لە زۆرێک لە گەنجەکان، دەیانبینیت خێرا وەڵام دەبدەبڕن: دیین، بنەماڵەکان، خێزان. بەڵام ڕێڕەوی ژیانو کاریان هیچ کات بەڵگە لەسەر ئەوە نادات!

ئایا دەتەوێت بزانیت چی لە ژیانتدا ڕاستە؟ چی شیاوی قوربانیدان دەبێت لە ژیانتدا لە تێڕوانینی خۆتەوە؟ سەرنج بدە کە هەموو ڕۆژێک چۆن کاتت بەسەر دەبەیت؟

چۆن کارێک بەسەر ئەوانی تردا پێش دەخەیت لە خشتەی کارەکانتدا؟

چۆن ئەوەی کە گرنگەو ئەوەی زیاتر گرنگە هەڵی دەبژێریت؟

بەڕاستی وەڵامدانەوەت بۆ ئەم پرسیارانە بریتییە لە دیاریکەری ڕاستەقینە بۆ قییەمو بەهاو کارە لەپێشینەکانت، بە داخەوە، زۆرێک لەو شتانەی کە بەیەکدا دەدەن کاتێک جیاوازی زۆر دەدۆزینەوە لە نێوان ئەوەی باوەڕمان پێیەتی کە (کارە لەپێشینەکانە)و، نێوان ئەوەی کە واقیعی حەقیقیمان پێمان دەڵێت!!

هەنگاوێکی کردلری:

ئەم قییەمو بەهایانەی کە دێن ڕێکیان بخە بەپێی گرنگیانو لە پیشینەیان لە تێڕوانینی خۆتەوە:

پەرستش و عیبادەت، کارەکە، ڕێکوو بەردەوامی کەسێتی، خێزانو بنەماڵەکە، تەندرووستی.

هەستە بە ڕێکخستنی ئەم قیەم و بەهایانە بەپێی گرنگیان لە تێڕوانینی خۆتەوە:

تێبینی جیاوازی بکە -بۆ نمونە- لەنێوان ئەوەی کە ڕێکی کەسێتی لە سەرووی کارەکەوە دادەنێتو، لەنێوان ئەو کەسەی کە کارەکە لە سەرووی ڕێکیەکەوە دادەنێت، ئەم ڕێکخستنە ڕێڕەوی ژیانی هەردووکیان بە تەواوی دەگۆڕێت! یەکەم ئامادەیە بۆ قوربانیدان بە کارەکە لەپێناو ڕێکی کەسێتی، لە کاتێکدا ئەوی تر قوربانی دەدات بە ڕێکیەکە لەپێناو کارەکەدا! دوای کۆتایی هێنان لە ڕێکخستنی قیەم و بەهاکانی پیشوو دڵنیابە کە تۆ کاتی خۆت بەسەر دەبەیت بە شێوازێك گونجاو بێت لەگەڵ ڕێکخستنی کارە لەپێشینەکانتە -لە زۆر کاتدا- دەبینۆزیتەوە کە تۆ پێویستیت بە پلان دانانەوەیە سەرلەنوێ بۆ ڕۆژەکەت.

ئامانجەکانت دیاری بکە

دیاری بکە کە حەز دەکەیت بەچی تێی بەڕێنیت؟ حەزت بەچییە کە بە دەستی بێنیت؟ بیر بکەرەوە کە تۆ چیرۆکی ژیانت دەنووسیتەوە دوای بیست ساڵ؟ یان سی ساڵ؟ چی تیا دەگێڕیتەوە؟ تاقی بکەرەوە ئەوە بنووسیت کە حەز دەکەیت هاوڕێکانتو تاکەکانی خێزانەکەت دەربارەی خۆتو ڕۆژی وەفاتت بیڵێن، پاش تەمەنێکی درێژ، دەبینیت کە

جیان دەوێت کە دەربارەی تۆ بیڵێن!!

فیکرەی دانانی ئامانجەکان ڕادەگیرێت لەسەر بنەمای شتەکان دوو

جار درووست دەکرێن:

یەکەم: لە زەینماندا، لە ڕێگەی پێکهێنانی وێنەیەکی وردەکاری

ڕوونەوە بۆ هەموو ئەو شتانەی کە حەز دەکەین پێی بگەین و ژیانمان

دوای ساڵێک چ وێنەیەک وەردەگرێت؟ یان پێنج ساڵ، یان دە ساڵ؟

دووەم: لەسەر ئەرزی واقیع، لە ڕێگەی کارە چاکە ئاراستەکراوەکەوە

بە تەواوی وەک ئەوەی ئەندازیارێکی بیناسازی دەیکات کە ئەخشەو

پلانێکی تەواو دادەنێت بۆ ماڵەکە کە دەیەوێت درووستی بکات پێش

ئەوەی کە یەک بزماری پیا داکوتا بێت.

دواخستنی ئەرێنی:

بۆ ئەوەی ژیانت ڕێک بخەیتەوە، چەند کارو چالاکییەک هەن کە

پێویستی بە دواخستن هەیە لە ڕاپەڕاندندا.

لەخۆت بپرسە: ئایا بۆ ئەم کارە شوێنەوارێکی گرنگ هەیە لەسەر

ئاستی ماوە درێژ کە ڕایپەڕێنم یان ڕانەپەڕێنراوە؟ بەڕاستی بەسەربردنی

کاتەکان لە پەرستشداو، لەگەڵ خێزانەکەو، لە گەشەپێدان بەخود،

شوێنەوارێکی قووڵو ماوە درێژ جێدێڵێت لە ژیانماندا، لە کاتێکدا

بەسەربردنی کات لەگەڵ هاوڕێیان تا کاتەکانی درەنگی شەوو

گەڕان بەناو بازاڕداو بینینی تەلەفیزیۆنەکانو چوونە ناو چەند پرۆژەیەک

ناتگەیەنێتە سەرەکییەکە، هەموو ئەمانە شوێنەواری بێ سوودیان دەبێت

Scanned by CamScanner

بۆ ماوەی درێژ، لەبەر ئەوە پێویستە هەوڵبدەیت بۆ دواخستنی بەهێزی توانا.

سەرکەوتووەکان ڕووداوەکانی ڕابردوو پەکیان ناخات ئەگەر گەورەیش بووبن. ئەی گەنجان پوختەی ئەوەتان بۆ باس دەکەم لە زاری کەسە خاوەن ئەزموونەکانەوە:

- هەستن -ئەی گەنجان- لاپەڕەیەکی نوێ لە ژیانت دەست پێبکە تا جیهانی ئەمڕۆت دەست پێبکەیت، ئەمە جیهانی دوێنێی خەفەتاوی نییە.

- هەستەو سەرلەنوێ دەست بکەرەوە بە ژیانت، وای دابنێ کە تۆ لە خوێندندا شکستت هێناوە، یان کەوتوویت بەسەر تاوانێکدا، یان لە پێشبڕکێیەکدا کەوتوویت، یان بوویتەتە نێچیری کەسێکی خراپە پابەند مەبە بە هەموو ئەمانەوە، ئەوەی خێراترو زۆرترینی ئەوانەن کە بەر کارەساتو کەتن دێن، پیاوی خاوەن تەماعیش زۆرترینی ئەو کەسانەن کە دەکەونە بەر حەسوودیو حەسوودەکانو، سەرکەوتووەکانیش هەموویان سەرمایەی چەند ئەزموونێکن کە لە سەرەتای گەشتە درێژەکەیاندا کەوتوون.

- هەستە ئەوانەی کافر بوون بە مەنهەجو بەرنامەکەی خوای گەورە لەسەر ڕووی زەویدا لە ماوەی تەمەنیاندا، خوای گەورە سنوورێکی فراوانی بۆ بڕیارداون بۆ ئەوەی بگەڕێنەوە بۆی، چڵەو پیسەکانی ئەو شوێنەوارانەو ئەمە هەڵەیە بسڕەوە، ﴿قُلْ لِلَّذِينَ كَفَرُوا إِنْ يَنْتَهُوا يُغْفَرْ لَهُمْ مَا قَدْ سَلَفَ وَإِنْ يَعُودُوا فَقَدْ مَضَتْ سُنَّتُ الْأَوَّلِينَ ﴿٣٨﴾﴾ الأنفال: ٣٨

Scanned by CamScanner

واتە: (ئەی محمد (صلی الله علیه وسلم) بە کافران بڵێ: ئەگەر کۆڵ بدەنو واز بهێنن (باوەڕبهێنن)، ئەوە بێگومان چاوپۆشی لە گوناهی ڕابردوویان دەکرێت. خۆ ئەگەر بگەڕێنەوە بە بەردەوامی دژایەتی (ئاینی خوا) بکەن، جا ئەوە بەڕاستی یاسای نەتەوە یاخی بووە پێشینەکانیان بەسەردا دەسەپێنرێت).

ئەوانەی کە بێئاگا بوونو هەڵەیان کردووە خوای گەورە دەرگای گەڕانەوەیان بۆ دەکاتەوە بۆ لای خۆی.

(إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَبْسُطُ يَدَهُ بِاللَّيْلِ لِيَتُوبَ مُسِيءُ النَّهَارِ وَيَبْسُطُ يَدَهُ بِالنَّهَارِ لِيَتُوبَ مُسِيءُ اللَّيْلِ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ مِنْ مَغْرِبِهَا)(رواه مسلم).

واتە: (خوای گەورە دەستی ڕەحمەتی خۆی واڵا دەکات بە شەو تا لە تاوانکارانی ڕۆژ خۆشبێتو، بە ڕۆژیش دەستی ڕەحمەتی خۆی واڵا دەکات تا لە تاوانکارانی شەو خۆشبێت تا خۆر لە خۆرئاواوە هەڵدێت).

ئەوانەی لە تاوانو گوناه کردندا زیادەڕەوییان کردووە هەر لای خوای گەورە تەوبەیان لێ وەردەگیرێت: ﴿ قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾ الزمر: ٥٣

واتە: (ئەی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) پێیان بڵێ: خوا دەفەرمووێت: ئەی بەندەکانم. ئەوانەی کە خۆتان گوناهبار کردووەو هەڵەتان زۆرە نائومێد مەبن لە ڕەحمەتی خوا، چونکە بەڕاستی ئەگەر ئێوە تەوبەی ڕاستو دروست بکەن، خوا لە هەموو گوناهو هەڵەکانتان خۆش دەبێتە چونکە بێگومان ئەو خوایە زۆر لێخۆشبوو لێبوردەیەو زۆر بە سۆزە

Scanned by CamScanner

میهرەبانیشە).

ئایا بیانوویەکت بۆ دەمێنێتەوە لەوەی کە هەنگاو بنێیت، ژیانت سەرلەنوێ بنووسیتەوە؟!

- هەستەو گوێ لە پێشەوا (الغزالي) بگرە: بەڕاستی لەگەڵ تۆ دەدوێت، پێت دەڵێت: (خۆت هەڵمەواستە بە چەند ئاواتو خۆزگەیەکدا کە غەیب درووستی دەکات، بەڕاستی ئەم دواخستنە هەرگیز بە خێرو چاکە ناگەڕێتەوە بۆ تۆ، ئامادەیی نزیک لەبەردەستتدایەو لە نەفسی ناو جەستەتدایە، بارو دۆخە خۆشەکان یان ناخۆشەکان کە لە دەوروو بەرت دەبن، ئەوانە بەتەنها ئەو پاڵپشتیانەن کە داهاتووی تۆی لێ پێکدێت، شوێنێک نییە بۆ خاوبوونەوە یان چاوەڕوانی).

- هەستەو مەبەرە دیلی ڕابردووت، کێ ئەمەی پێ وتوویت: بەڕاستی ئینسان بە ڕابردویەوەیە؟! کێ قەناعەتی پێ کردویت کە ئەمو سەرکەوتووەکان لاپەڕەیەکی سپیو ڕەشییان تیا نییە؟! ئەمو هاوشێوەکانی تۆ دیل دەکەن لە کۆتی ڕابردوودا، دەتبەستنەوە بە چەند وەهمو خەیاڵێکەوە کە مێژوویان نییە! ئایا ڕەحمەتی پەروەردگارت پێ نەگەیشتووە؟ لەگەڵ حەنانو بەزەیی گەورەو سەرپەرشتیارەکەت لە ئاسماندا کاتێک لە فەرموودەیەکی قودسیدا فەرمویەتی: (يا ابنَ آدَمَ إنَّكَ مَا دَعَوْتَنِي وَرَجَوْتَنِي غَفَرْتُ لَكَ عَلَى ما كانَ فِيكَ وَلاَ أُبَالِي. يا ابنَ آدَمَ لَوْ بَلَغَتْ ذُنُوبُكَ عَنَانَ السَّمَاءِ ثُمَّ اسْتَغْفَرْتَنِي غَفَرْتُ لَكَ وَلاَ أُبَالِي. يا ابنَ آدَمَ إنَّكَ لَوْ أتَيْتَنِي بِقُرَابِ الأرْضِ خَطَايَا ثُمَّ لَقِيتَنِي لاَ تُشْرِكُ بِي شَيْئاً لأَتَيْتُكَ بِقُرَابِهَا مَغْفِرَةً)(رواه الترمذي).

واتە: (ئەی نەوەی ئادەم هەر کات تۆ بانگ لە من بکەیتو تکای شتێکم لێبکەیت لێت خۆش دەبم لەوەی کە کردووتەو گوێی نادەمێ، ئەی نەوەی ئادەم ئەگەر گوناهەکانت بگاتە بەرزایی ئاسمان پاشان داوای لێخۆشبوونم لێ بکەیت لێت خۆش دەبمو گوێی نادەمێ ئەی نەوەی ئادەم ئەگەر تۆ بێیت بۆ لام بە پڕی زەوی بە گوناهو تاوانەوە پاشان بە من بگەیتەوە هاوەڵو شەریکت بۆ من دانەنابێت ئەوا منیش پڕ بە زەوی بە لێخۆشبوونی خۆمەوە دێم بۆ لات).

- هەستەو ئەم غەمو بەزارمیە تێك بشکێنە کە لەسەر دڵتە، هەستەو سەرلەنوێ گەورە ببەو بەناو جیهانەکانەدا بخوێنەو هەستەو با هیچ پەککەرێك پەکت نەخات، یان شەیتان زاڵ بێت بەسەرتداو هەستە کۆتو پەیوەندەکان هەرچەندە بەهێز بن لەبەردەم هیممەتی بەهێزەکاندا خۆیان ڕاناگرن، مێژوو هەرچەندە تاریك بێت تیشکی پیاوە پرشنگدارەکان ڕووناکی دەکاتەوە. پیاوەکان بە مێژووی ئەمڕۆوە پیاون نەك بە یادەوەریەکانی دوێنێوە.

- هەستە کێت بینیوە لەپێش خۆتەوە کە بە ڕابردووت بیرت بخاتەوە، شەقێکی تیهەڵبدە، ئەگەر هەستت پێکرد لەدوای خۆتەوە بەرەو دواوە ڕات دەکێشێت، ئاوڕ مەدەرەوە بەلایدا، ئەگەر لێت نزیك بوویەوەو تەماعی تیاتدا هەبوو ئەوا هەنگاوەکانت خێرا بکە، ئەوە شیاوو حەقترە کە لەتۆ دواکەوێت.

- هەستە بەڕاستی پیاوێك سەد کەسی کوشتبوو، بەڵام کاتێك دەروونی هەڵگری ئاواتی ڕەحمەتو بەزیی بوو قاچەکانی هەنگاوی نا

Scanned by CamScanner

بەرەو لێخۆشبوونی خوایی بە گەورەییو خۆڕاگرییەوە خوای گەورە وەحی ناردە خوارەوە بۆ سەر زەویەکی پاک کە نزیک ببێتەوە، تا لەناو تۆماری ڕزگاربووواندا بینووسێتەو، پەروەردگارت خۆشحاڵ دەبێت بە تەوبەی بەندەیەکی تاوانبار زیاتر لە پێخۆشحاڵ بوونی ئەو کەسەی کە خۆراکو ئاوە ونبووەکەی بۆ گەڕایەوە کە لەسەر ئاژەڵەکەی بوو کاتێک ون بووبوو کە لە خۆشیدا لێی تێکچوو وتی: (اللهم أنت عبدي وانا ربك!)

واتە: (خوایە گیان تۆ بەندەی منیتو من پەروەردگاری تۆم). پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) لە بەرکەوتنی سۆزو حەنانو ڕەحمەتدا فەرموی: (لَوْ لَمْ تُذْنِبُوا لَذَهَبَ اللَّهُ بِكُمْ وَلَجَاءَ بِقَوْمٍ يُذْنِبُونَ فَيَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ فَيَغْفِرُ لَهُمْ)(رواه مسلم).

واتە: (ئەگەر ئێوە تاوانو گوناه ئەنجام نەدەن ئەوا خوای گەورە لاتان دەباتو قەومێکی تر دێنێت تاوان بکەنو داوای لێخۆشبوون لە خوای گەورە بکەنو ئەویش لێیان خۆش دەبێت).

ئایا بیانویەکت بۆ ماوەتەوە بە خۆ هەڵواسین بە وەهمو خەیاڵەکانی ڕابردووەوە؟! یان بیانویەکت بۆ ماوەتەوە لە ژیان لەسەر هیواو ئومێدەکانی داهاتووی نادیارو چاوەڕوانکراو؟!

- ئێستا هەستەو لە ئێستاوە دەست پێبکە. جارێکی تر خۆت ڕابێنە لەسەر خوێندنەوەی ئەم کتێبە، ئەگەر ویستت، تا بەیەک گەیشتنەوەیەکی تر کە هەمیشە نوێ بێت، لە کاتێکی نزیکدا بە پشتیوانی خوای گەورە.

ناوەڕۆك

بابەت — لاپەڕە

دەستپێك...٥

ڕووبەڕووی بەربەستەکان بەرەوەو ژیانت ڕێك بخە:...........................١١

١- خۆت لە بیرو بۆچوونە نەرێنیەکان ڕزگار بکە.............................١١

- دە هەنگاوی کرداری بۆ ڕزگار بوون لە بیرو بۆچوونە نەرێنیەکان
....١١

٢- چەند هەڵوێستەیەك لەپیناو ڕێکخستنی ژیانماندا..........................٦٣

یەکەم: چەند هەڵوێستەیەك لەگەڵ نەفس و دەروونداا..........................٣٦

دووەم: چەند هەڵوێستەیەك لەگەڵ شارەزایان و پسپۆڕاندا......................٤٨

١. بیرو بۆچوونەکانت ڕێك بخە بە بەکارهێنانی بەرنامەکانی نەخشە زیهنییەکان..٤٨

٢. بیرو بۆچوونەکانت ڕێك بخەو پوختەیان بکە بەوەی ناودەبرێت بە «بوومەلەرزەی عەقڵ و ژیرییەکان».................................٥١

٣. متمانەت بە خۆت و تواناکانت هەبێت لەسەر چارەسەرکردنی کارەکان!!..٥٣

دووەم: ٥٩

بە گرنگترین دەست پێبکە ئەگەر قورسیش بووبێت ٥٩

١- کار دواخە کارەکەت لە کورتترین کاتدا رابپەڕێنە ٥٩

٢- چەند پاسایەکی گرنگە، تۆیش بە گرنگترین دەست پێبکە ٧٦

سێیەم ٨٧

کارە لەپێشینەکانت لە ژیاندا تاقی بکەرەوە ٨٧

١- پلان دانان و رێکخستنی کارە لەپێشینەکان لەپێشترین هەنگاوەکانی ئیدارەدانی کاتە ٨٨

٢- رێگاکەت ئامادەبکە بەرەو رێکخستنی کارە لەپێشینەکان ٩٩

٣- چۆن کارە لەپێشینەکان دیاری دەکەیت لە بەدەستهێنانی ئامانجەکەتدا ١٣٢

٤- چۆن هاوسەنگی دروستەو سەلامەت لە ژیانتدا بەدەست دێنیت؟ ١٤٣

چوارەم ١٥٥

چۆن ژیانت بەرەو سەرکەوتن دەبەیت؟ ١٥٥

١- چۆن گەشە بە شارەزاییە ژیانیەکانی خۆت دەدەیت؟ ١٥٥

یەکەم: پلان دابنێ پاشان پلان دابنێ ١٥٥

Scanned by CamScanner

دووەم: هاندەر بە پاشان هاندەر بە..................١٥٦

سێیەم: لە کەسایەتیەکان تێبگە..................١٥٩

چوارەم: بڕیاری خۆت بدە..................١٦٠

٢- هەموو بەیانیەك کارە لەپێشینەکانت کامەیە؟..................١٦١

(چەند جێبەجێ کردنێکی کرداری)..................١٦١

پێنجەم..................١٦٥

تێکڕایی سەرکەوتن..................١٦٥

١. دوو دڵ مەبەو کارە لەپێشینەکانت ڕێك بخە..................١٦٧

٢. لەگەڵ پرشنگی هەموو ڕۆژێکی نوێدا سەر لەنوێ ژیانمان ڕێك دەخەینەوە..................١٧٧

٣. لە کۆتاییدا:..................٢٢٥

ڕێك خستنەوەی ژیان چۆن دەبینی؟..................٢٢٥

Scanned by CamScanner