دکتۆر ئیبراهیم فەقێ

هێزی خۆشەویستی و لێبوردن

لەعەرەبییەوە:
کارزان عەزیز

Scanned by CamScanner

238 posts · 19.2k followers · 7 following

Promote | Edit Profile

📚 PDF کتێبی 📚 پەڕەی فەرمی

Public Figure

لێرە

باشترین و بەسودترین و پڕ خوێنەرترین کتێبەکان

بە خۆڕایی و بە شێوەی PDF داگرە

.

Ganjyna

.

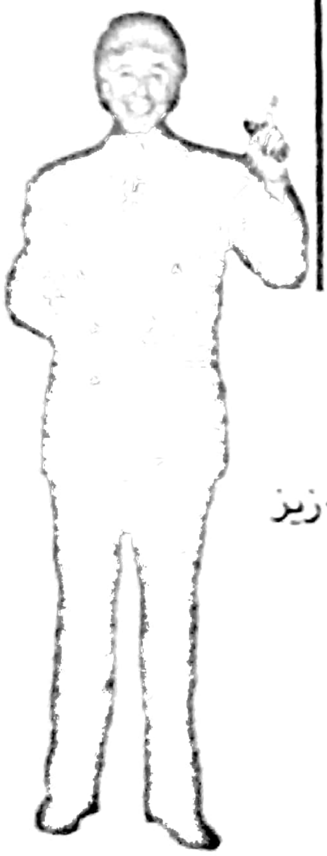
لینکی کتێبەکان 👇 ئەم لینکە بکەرەوە بۆ داگرتنی کتێبەکان

drive.google.com/folderview?id=1gk8e3nSJGJLu36xeLUjwdbjgTSVslbo_

Ktebi_PDF

Scanned by CamScanner

هێزی خۆشەویستی ولێبوردن



نوسینی ا.د. ئیبراهیم فەقێ

لەعەرەبییەوە: کارزان عەزیز

چاپی نوێ

٢٠١٤

Scanned by CamScanner

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە (١٨١)

ناسنامەی کتێب:

ناوی کتێب: هێزی خۆشەویستی و لێبوردن

بابەت: دەروونزانی

ناوی نووسەر: د. ئیبراهیم فەقێ

• وەرگێرانی: کارزان عەزیز

تایپ: وەرگێڕ

شوێنی چاپ: چاپخانەی گەنج

تیراژ : ١٠٠٠ دانە

نۆبەتی چاپ : چاپی نوێ

ساڵی چاپ: ٢٠١٤

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

ناونیشان: سلێمانی ــ بازاڕی سلێمانی ــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)، (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

پێرست

بابەت	لاپەڕە

- پێشەکی.. ١١
- چەند پرسیارێکی سەرسوڕمێن........................ ١٣
- پلانی سێ لایەنە.................................. ١٨
- لێبوردن.. ٢٠
- جۆرەکانی خود.................................... ٢٥
- چەند تێگەیشتنێکی هەڵە دەربارەی لێبوردن.......... ٣١
- کەڵکو سودەکانی لێبوردن.......................... ٣٦
- هەنگاوەکانی لێبوردن............................. ٣٩
- بازنەکانی لێبوردن................................ ٤٣
- لەدایکو باوکت خۆش بە............................ ٤٧
- لەمنداڵەکانت خۆش بە............................. ٥١
- لەئەندامانی خێزانەکەت خۆش بە.................... ٥٥
- لەخەڵکی خۆش بە.................................. ٥٨
- ستراتیجی لێبوردن................................. ٦٢
- پوختەی باس دەربارەی لێبوردن...................... ٦٦
- بازنەکانی خۆشەویستی.............................. ٧٣

Scanned by CamScanner

١ـ خۆشویستنی خودای پەروەردگار..................... ٧٤
٢ـ خۆشویستنی بونەوەرەکان..................... ٧٩
٣ـ خۆشویستنی خود..................... ٨٣
٤ـ خۆشویستنی دایكو باوك..................... ٨٥
٥ـ خۆشویستنی ئەندامانی خێزان..................... ٨٩
٦ـ خۆشویستنی ئیشو کار..................... ٩٤
٧ـ خۆشویستنی خەڵكی..................... ١٠٠
ـ بەخشین..................... ١٠٤
ـ دوماهی "کۆتایی"..................... ١٠٨

Scanned by CamScanner

بەناوی خودای بەخشندەو میهرەبان

Scanned by CamScanner

پێشکەش

بەدایکی خۆشەویستم. خودای
پەروەردگار لەگوناهی خۆشبێت و
بەبەهەشتی بەرینی شاد بکات و.
بەئامال فەقێی هاوسەری ژیانم..
ئەم کتێبە پێشکەشە.

Scanned by CamScanner

سوپاس و پێزانین

سوپاسی هەموو ئەو کەسانە دەکەم کە چ دورو چ نزیك

لە

لەدایکبونی ئەم کتێبەدا بەشداریی و هاوبەشییان کرد.

خودای پەروەردگار پاداشتی چاکەتان بداتەوە.

د. ئیبراهیم فەقێ

دکتۆر ئیبراهیم فەقێ

- دامەزرێنەرو سەرۆکی ئەنجومەنی بەڕێوەبردنی گروپی کۆمپانیا جیهانییەکانی ئیبراهیم فەقێیە کە لەم بەشانەی خوارەوە پێکدێت:
- ناوەندی کەنەدی بۆ گەشەپێدانی مرۆیی(*CTCHD*).
- ناوەندی کەنەدی بۆ هێزی وزەی مرۆیی(*CTCPHE*).
- ناوەندی کەنەدی بۆ خەواندن بەهۆی هێماوە(*CTCH*).
- ناوەندی کەنەدی بۆ پرۆگرامکردنی زمانەوانیی دەماریی(*CTCNLP*).
- دانەرو دامەزرێنەری زانستی(دینامیکی هەڵکردنی دەماریی)ە (*Neuro Conditioning Dynamic TM(NCDtm)*).
- دانەرو دامەزرێنەری زانستی هێزی مرۆییە (*Power Human Energy TM –(PHE TM)*).
- شارەزایەکی جیهانیو راهێنەرێکی جێباوەڕە لەمانەی خوارەوەدا:
- پرۆگرامی زمانەوانیی دەماریی.
- خەواندن لەرێگای هێماوە.
- یادەوەری.
- ریکی.

- راهێنەرێکی جێباوەڕی گەشەپێدانی مرۆیی کۆمپانیاو دامەزراوەکانە لەحکومەتی کیبیك لەکەنەدا بۆ کۆمپانیاو دامەزراوەکان.

- دکتۆرای هەیە لەزانستی میتافیزیك لەزانکۆی لۆس ئانجلۆس لەویلایەتە یەکگرتووەکان.

- پلەی یەکەمی شەرەفی وەرگرتووە لەرەفتاری مرۆییدا لەدامەزراوەی ئەمەریکی تایبەتی بەهۆتێلەکان.

- پلەی یەکەمی شەرەفی وەرگرتووە لەکارگێڕیی‌و فرۆشەکان‌و خستنە بازاڕ لەدامەزراوەی ئەمەریکی تایبەت بەهۆتێلەکان.

- ٢٣ دبلۆم‌و سیان لەبەرزترین پسپۆرییەکانی لەگەشەپێدانی مرۆیی‌و کارگێڕیی‌و فرۆش‌و خستنەبازاڕدا وەرگرتووە.

- لەچەند هۆتێلێکی پێنج ئەستێرەدا لەمۆنتریال لەکەنەدا بووەتە بەڕێوەبەری گشتی.

ـ خاوەنی چەندین کتێبە بۆ سەر ئەم پێنج زمانە وەرگێردراون: "ئینگلیزی، فەرەنسی، عەرەبی، کوردی، ئەندۆنیسی" کە فرۆشی ملیۆنان تیراژیان هەبووە لەجیهاندا.

- لەکۆرس‌و وانەو لێکچەرو خول‌و ئێوارە کۆڕەکانیدا لەهەموو جیهاندا پتر لە ٨٠٠ هەزار کەسی راهێناوەو مەشقی پێ کردون‌و بە هەر سێ زمانی ئینگلیزی‌و فەرەنسی‌و عەرەبی وانە دەڵێتەوە.

Scanned by CamScanner

- پاڵەوانی پێشوی میسرە لەتێنسی سەر مێـزداو لەپاڵـەوانێتی جیهانـدا لەئەڵمانیای خۆرئاوا لەساڵی ١٩٦٩دا نوێنەرایەتی میسری کردووە.

- ئەمێستا لەمۆنتریال لەکەنەدا لەگەڵ ئامالی خێزانیو نانسیو نـەرمینی هەردو کچە دووانەکەیو مالیکو زیادو کایلاو جەنەی کچەزایدا ژیان بەسـەر دەبات.

پێشەکی

گومان لەوەدا نییە کە ژیانی مرۆڤ بەبێ خۆشەویستی پایەماڵ نابێتو هـیچ واتایـەکی نابێـت، چـونکە خـودای پـەروەردگار بونـەوەرەکانی بەخۆشەویسـتی دروسـتکردووەو بەخۆشەویسـتیش فـەرمانی پەرسـتنی پێـداونو هــەروەها بەخۆشەویســتیش پاداشــتی بەنــدە بــاشو چاکەخوازەکانی دەداتەوە.

بۆ ئەوەی کـە بگەینـە قۆنـاغی خۆشەویسـتی تـەواو کـاملّیش پێویستە سەرەتاو پێش هەر شتێکی دیکە بگەینە لێبوردنی تەواو کاملّو لەوێشـەوە بەرەو ئەوین کە بەرەو قۆناغی بەخشینمان دەبات..

چونکە تـۆ ناتوانیـت بـەبێ خۆشەویسـتی ببەخشـیتو بەخشـندەبیتو، بەبێ لێبوردنیش ناتوانیت ئەوینو خۆشەویستی بکەیتو خۆشت بوویٚت..

چونکە ئەم سێ بابەتە:

لێبوردن - خۆشەویستی - بەخشندەیی و بەخشین

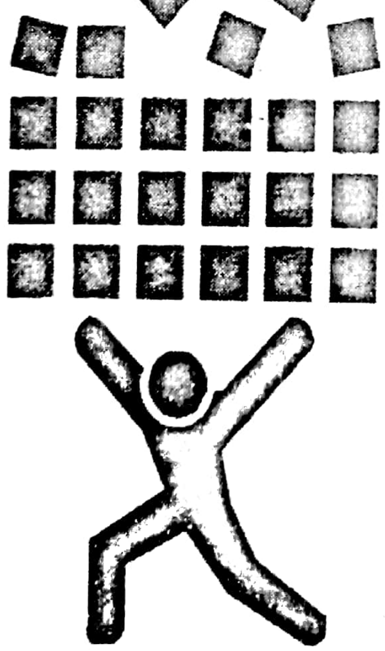
وابەستەی یەکترین، بەبێ دووانەکەی دیکەیان ناتوانیت بەیەکێکیان بگەیت.

لاپەڕەکانی ئەم کتێبەش دەربارەی ئەو سیستەمە سێیانەیە دەدوێت

Scanned by CamScanner

چەند پرسیارێکی سەرسوڕمێن

کارێکی چەوتو ناڕاستە مرۆڤ
ئەزمونێك لەرابوردو بەهەمان
هەستەکانییەوە بۆ داهاتو
وەربگرێت، چونکە دەرەنجام یاسای
کەڵەکەبون بەرهەم دێت لەبەرئەوەی
ئەم کارە هێزێکی زیاتر بەو ئەزمونە
دەداتو ئیدی هەستەکان زیاترو
زیاتر بەهێز دەبن.



* ئەم پرسیارەم لـەلا هەیـە زۆر سەراسیمەم دەکات: بۆچی خـەڵکی لـەمانگی رەمەزانـدا لێبـوردەترو چـاکەخوازترن‌و، هـەمان مـرۆڤ دەبـینین لەکەسێکەوە دەگۆڕێت بۆ کەسێکی تـرو کتـوپڕ دەبێتـە کەسێک حـەزی لەچاکەخوازیی‌و نزیکبونەوەیە لەخودا؟

لێـرەدا روداوێکتــان بـۆ بـاس دەکـەم لـەمانگی رەمەزانـدا لـەقاهیرە بەسەرمدا هات کاتێك کە لـەنێو ئۆتـۆمبیلێکی تەکسیدا بـووم ئۆتۆمبیلێك بـەخێرایی‌و بـەجۆرێك لەهەڵەشـەیی کـە دەبـووە مایـەی ئـەوەی روداوێـك بەسـەر خـۆی‌و بەسـەر ئێمەشدا بهێنێـت بەتەنیشـتماندا رەت بـوو. ئیتر شۆفێری تەکسییەکە بەبێزاریی‌و توڕەییەکەوە وتی: ئەگەر مانگی رەمەزان نـەدەبوو نەمدەهێشـت بـڕوات‌و بەسـەرییەوە بچـێت. ئینجـا شـۆفێری هـەمان ئۆتۆمبیـل دەستی بەزێدەڕۆیی لەهەڵەشـەیی‌و درێـژەدان بەجارسکردنمان کرد، شۆفێری تـەکسییەکەش پێی وتم: "ئێستا رۆژووەکەی پێ دەشکێنم". منیش لەبەرخۆمـەوە وتم: ئێسـتا رۆژووەکـەی پێ دەشکێنێت!! بەنیازە بیخوات یان بەتەمای چییە؟

کاتێکم زانی شوێن ئۆتۆمبیلەکە کەوت، ئیدی منیش پێم وت: ئەوە چی دەکەیت؟ پێی وتم: ئێستا تێی دەسرەوێنم‌و رۆژووەکـەی ئـەمرۆم لـەکیس خۆم دەدەم‌و پاشان تۆ دەگەیەنمە شوێنی خۆت.

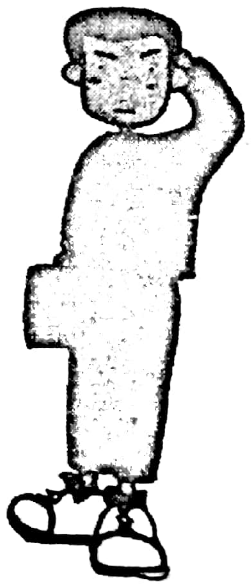
* بۆچی کەسێك کە توشی نەخۆشییەك لەنەخۆشییەکان بووە یان زانیویەتی کە بەم زووانە دەمرێت، دەگۆڕێت و دەبێتە کەسێکی ڕۆحانی؟

ڕاستتان پێ بڵێم من بۆ ئەوە ویستم دەربارەی ئەم بابەتە بدوێم تاوەکو شتێك کە لەنێو ناخمدایە تێر بکەم.

مرۆڤ چۆن چۆنی دەتوانێت لەلایەنی ناوەکییەوە ببێتە کەسێکی تەواوکامڵ و هاوسەنگ؟

هاوسەنگییش لێرەدا ئەمانەی لای خوارەوە دەگرێتەوە:

هاوسەنگی ڕۆحانی و هاوسەنگی بیرو هاوسەنگی سۆزداری و هاوسەنگی جەستەیی.



*** ئایا مرۆڤ دەتوانێت لەکەسی دیکەی جگە لەخۆی ببورێت؟**

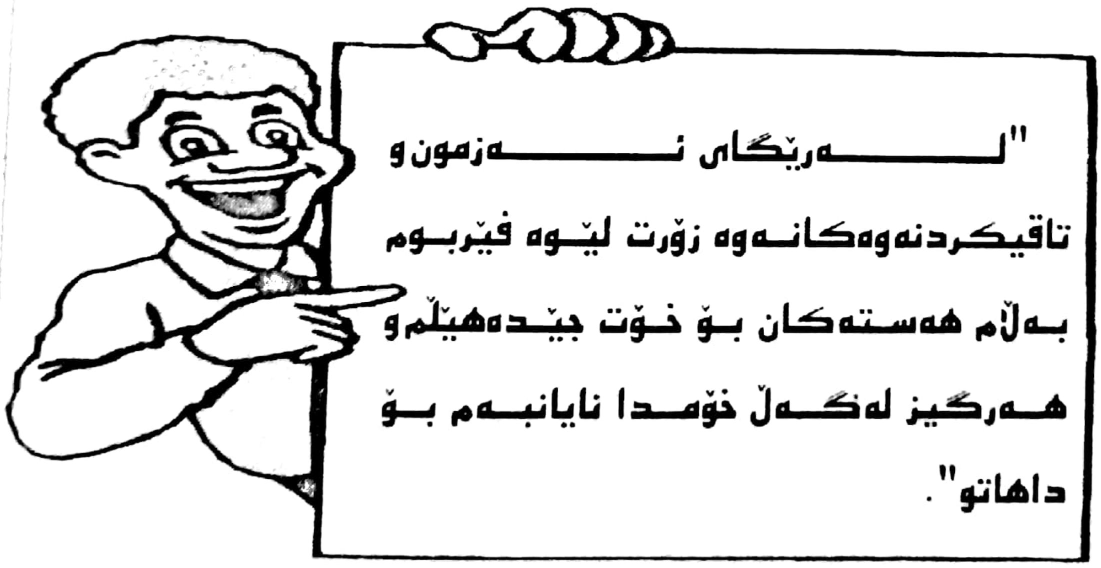
هەندێکجار دەبینین کەسێك بەگوێرەی لۆژیك بیر دەکاتەوەو دەڵێت من مرۆڤێکی لێبوردەم، بەڵام ئەگەر رابوردو بهێنێتەوە یادو بیر لەئەزمونێکی دیاریکراو بکاتەوە دەبینێت کە هێشتا لەرووی دەروونییەوە ماندوی ئەو ئەزمونەیە..

لێرەدا من پێی دەڵێم: ئەگەر تۆ هێشتا بێزارو نارەحەت بیت کاتێك کە ئەو ئەزمونەت دێتەوە یاد، کەواتە شتێکی ناسروشتی لەنێو ناختدا هەیە..

چونکە شتێکی سروشتییە کە هەموو مرۆڤێك لەئێمە خاوەنی رابوردویەك بێت لێوانلێو بێت لەو ئەزمونو تاقیکردنەوانەی کە پڕ لەهەستن..

هەروەها کارێکی چەوتو ناڕاستە مرۆڤ ئەزمونێك لەرابوردو بەهەمان هەستەکانییەوە بۆ داهاتو وەربگرێت، چونکە دەرەنجام یاسای کەڵەکەبون بەرهەم دێت کە یاسایەکە لەیاساکانی ئەقڵی ناوەوەو یاسای کەڵەکەبونیش واتە مرۆڤ ئەزمونێك لەرابوردووەوە وەردەگرێتو سەرلەنوێو بەهەمان هەستەکانی سەروەختی رودانی ئەو ئەزمونە بیری لێدەکاتەوەو، ئەمەش هێزو تینێکی پتر دەدات بەو ئەزمونە کە ئیدی هەستەکان زیاترو زیاتر بەهێز دەبن.

پێویستە لەسەر مرۆڤ ئەمە بەرابوردوی خۆی بڵێت:



Scanned by CamScanner

چونکە وزەی مرۆڤ لەبەردەم ئەم دوڕیانەدایە: یـان ئـەوەتا ئـەو وزەیە وا لەو مرۆڤە دەکات کە ئامانجەکانی بهێنێتەدی، یـان ئـەوەتا ئەو وزەیە مرۆڤ دەگەیەنێتە قۆناغێك کە دواتر مرۆڤەکـە لەگەیشـتن بەو قۆناغە پەشیمان دەبێت.

هـەروەها پێویسـتە مـرۆڤ بەچـاکی بـیر لـەو زانیارییانـە بکاتـەوە کـە دەیانکاتـە خـۆراکی ئـەقڵی خـۆی، چـونکە تـۆ کاتێـك کـە نـان دەخۆیت باشترین خواردن هەڵدەبـژێریت بـۆ ئـەوەی بیکەیتـە خـۆراکی جەسـتەت.. کەواتـە بۆچـی باشـترین ئـەو زانیـاریو بـیرو ئایدیایانـەش هەڵنابـژێریت بەخۆراك بۆ ئەقڵت؟

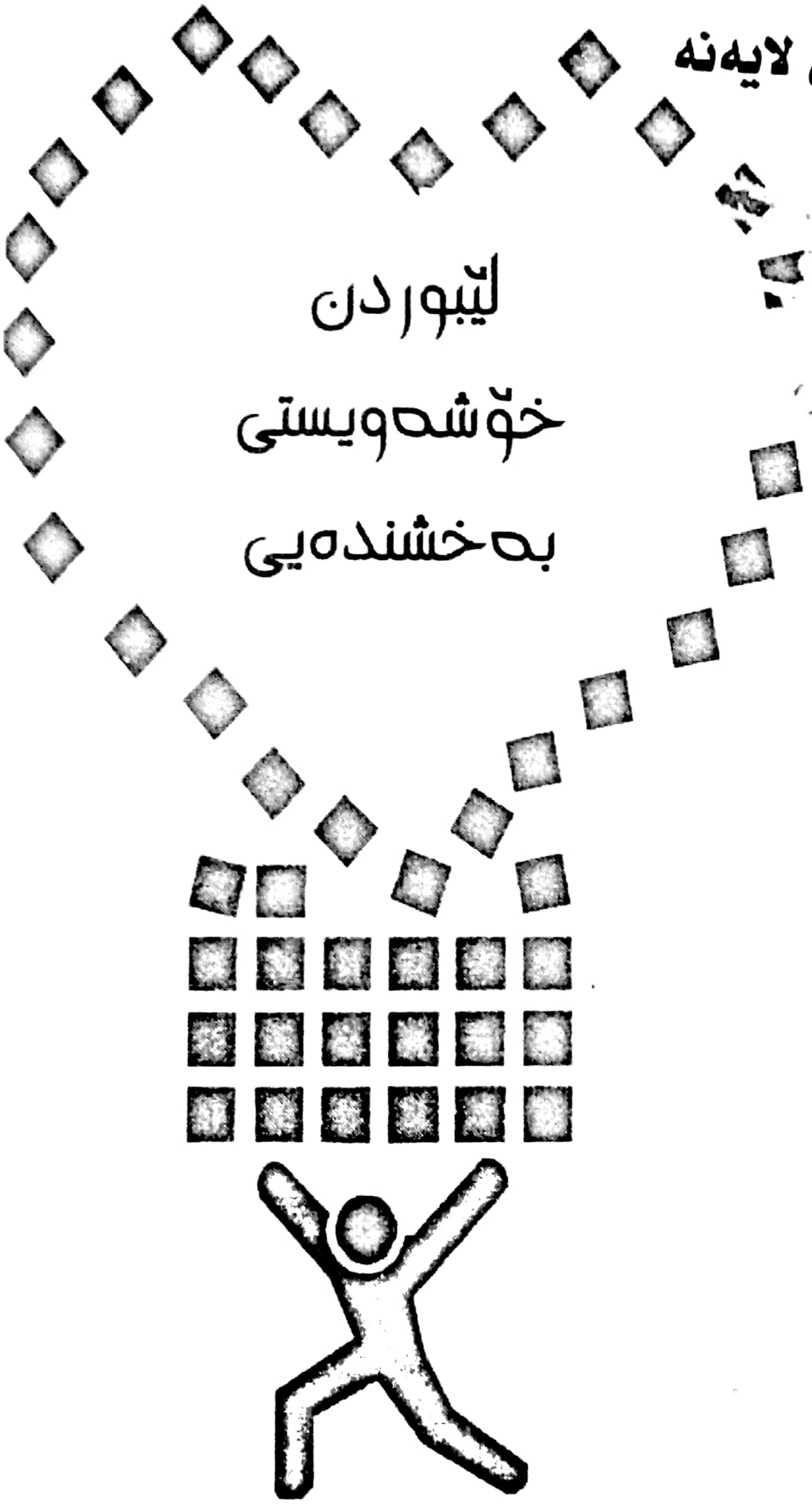
ئەرکی کـــــردەیـــی

پێویستە لەسەرت کاتی خۆت لەپەشیمانبون لەوەی کـە لەکیسـت چـوو بەفیڕۆ نەدەیت.. بەڵکو ئەو وزەیـە ئاراسـتەی بابـەتێك بکـە کـە لەئێسـتاو لەئایندەتدا کەڵکی لێوەربگریت.

....
....
....
....
....

Scanned by CamScanner

پلانی سێ لایەنە



Scanned by CamScanner

بۆ ئەوەی بگەینە قۆناغی خۆشەویستی تەواو کامڵ پێویستە سەرەتاو پێش هەر شتێکی دیکە بگەینە لێبوردنی تەواو کامڵو لەوێشەوە بەرەو ئەوینو دواتر دەگەینە قۆناغی بەخشین..

چونکە تۆ بەبێ خۆشەویستی ناتوانیت ببەخشیت، بەبێ لێبوردنیش ناتوانیت خۆشەویستی بکەیتو خۆشت بوویت..

لەبەرئەوەی ئەم سێ بابەتە: (لێبوردن - خۆشەویستی - بەخشین) وابەستەی یەکترینو بەبێ دووانەکەی دیکەیان ناتوانیت بەیەکێکیان بگەیت.

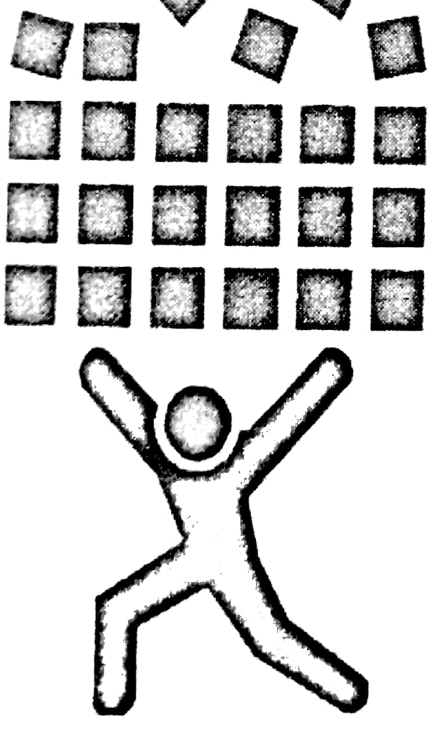
١- لێبوردن

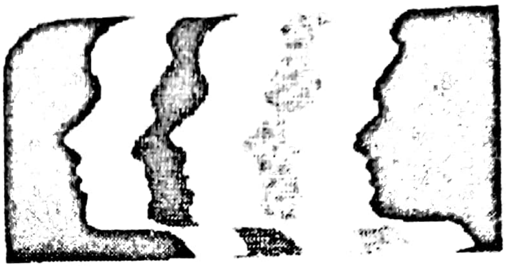
لێبوردن شتێکە

مرۆڤ بەئاسانی فێری دەبێت

بەڵام جێبەجێکردنی

قورس وگرانە..





پێویســـتە لەســـەر مـــرۆڤ کـــە بەقۆناغی لێبوردندا تێبپەڕێت، ئەو قۆناغــەش لێبــوردنی لــۆژیکیو لێبوردنی سۆزداریی دەگرێتەوە..

واتە مرۆڤ هەرچەندێك بیر لەکەسێك بکاتەوە کە پێشتر لێی تـوڕە بـووە هیوای خێرو چاکەی بۆ دەخوازێت، چونکە ئاسانترو باشتر وایە لێببوریتو دواتر خودای پەروەردگار پاداشتت دەداتەوە..

لەبەرئەوەی ئێمە لەنێو ئــەم دونیایــەدا کاتمــان نییــە بــۆ پــەژارەو بێزاریــیو توڕەبــون لەکەســێکی دیــاریکراو یــاخود لەهەڵوێستێکی دەستنیشانکراو..

جا ئەگەر لەکەسێك توڕەبویت ئـەوا وزەی خـۆت لـەتوڕەییو بێزاریـیو پەژارەدا بەفیڕۆ مەدە بەڵکو چاکتر وایە لێببوریت، هەربۆیە بۆ کەسێك کـە بێزارو توڕەت دەکـات چـەپکێك لـە وزە بنێـرە چـونکە وزەی مـرۆڤ ئەگـەر بگاتە وڵاتێك بۆ ماوەی هەفتەیەکی تەواو روناکی دەکاتەوە..

ئەو وزەیە وزەیەکی بێشومارە خودا بەتۆی بەخشیوەو بەرانبەرە بـەپتر لە ٨٠ ملیار دۆلار، لەبەرئەوەی ژیان کورتەو دوبارەنابێتەوە..

ئەوەش بزانە کە تەنها ژیانێکەو (پرۆڤە)ی نییە بەڵکو ژیانێکی ڕاستەقینەیەو دوبارەنابێتەوەو ئەگەر کۆتایی هات جارێکی دی ناگەڕێتەوە، هەربۆیە پێویستە هەموو ساتێك لەژیانت بەجۆرێك بەکاربهێنیت وەك ئەوەی دوایین سات بێت لەژیانتدا، چونکە تۆ هەرگیز بەزیندویی لەم ژیانە ناچیتە دەرەوە.

لێبوردن شتێکە مرۆڤ بەئاسانی فێری دەبێت بەڵام جێبەجێکردنی قورس و گرانە..

لێرەدا ئەم بەسەرهاتە دەگێڕمەوە: دوو پیاوی ئاینی خەڵکی چین لەشەقامێك دەپەڕینەوەو لەو کاتەدا پیرەژنێك دەپەڕییەوە ئیتر لەکاتی پەڕینەوەکەیدا کەوت و یەکێك لەدوو پیاوە ئاینییەکە بەخێرایی چوو بەپیر پیرەژنەکەوەو هەڵیگرت و پەڕاندییەوە ئەوبەر شەقامەکە..

لەپاش تێپەڕبونی دوو کاتژمێر ئەو پیاوە ئاینییەیان کە نەچوو بەپیر پیرەژنەکەوە بۆ ئەوەی یارمەتی بدات وتی: چۆن ئەو خانمەت هەڵگرت لەکاتێکدا کە ئێمە بۆمان نییە دەستمان بەر دەستی ئافرەتان بکەوێت؟ چی وای لێکردیت لەئەستۆی خۆتی بگریت؟

Scanned by CamScanner

هاوڕێکەشی وەڵامی دایەوەو پێی وت: من بەکردەوە لەئەستۆی خۆمم داگرتە خوارەوە بەڵام تۆ هێشتا بەکۆڵتەوەیە.

بۆچی ئەو شتانە هەڵدەگرین کە لەناخماندا بێزارمان دەکەن و لەئەستۆماندان؟ بۆچی ئەگەر دەربارەی شتێك قسە بکەین کە چەند ساڵێکی بەسەردا رۆیشتبێت بەجۆرێك قسەی لەبارەوە دەکەین وەك ئەوەی ئێستا رویدابێت، ئیدی جارێکی دی تورەیی و بێزاریی دەردەبڕینەوە؟ بۆچی لەمەو لەوە بێزارو جاڕس دەبین؟

لەبیرمە کاتێك کە منداڵ بووم لەسەرەتای رۆژەکانی مانگی رەمەزاندا بوو و باوکم لەمانگی رەمەزانانەدا زۆر دەگۆڕاو، ئەوەبو برا گەورەکەم پێی وت: پارەم بدەرێ. ئەودەمە داوای ۱۰ جونەیهی دەکردو ئەمەش بۆ ئەو کاتە بڕە پارەیەکی زۆر بوو. باوکیشم لەوەڵامدا پێی وت: راوەستە هەتا مانگی رەمەزان تەواو دەبێت. براکەشم پێی وت: کەواتە لەپارەکەی خۆم دەردەهێنم. لەم کاتەدا باوکم بێدەنگ بوو و هیچ وەڵامی نەدایەوە. بۆ یەکەم رۆژی جەژن یەکەم کار کە باوکم کردی ئەوەبو لەبراکەمی دا چونکە پێی وت لەپارەکەی خۆم دەردەهێنم. سەیر لەوەدایە باوکم نزیکەی ۲۸ رۆژ ئەو قسەیەی لەگەڵ خۆیدا هەڵگرت و هێشتییەوە.

Scanned by CamScanner

ئەرکی کـــــردەیـــی

بۆ ئەو کەسەی کە بێزارو تـورەت دەکـات چـەپکێك لـەوزەی پـۆزەتیڤی خۆت بنێرە.. لەو ڕێگایەوە کە لەهەموو ئەو کەسانە ببوریـتو ببەخشیت کە زوڵمیان لێکردویت یاخود خراپـەیان دەرهـەقت کـردووە.. جا ئایا تۆ دەتوانیت ئەو کارە بکەیت؟

....

....

....

....

....

....

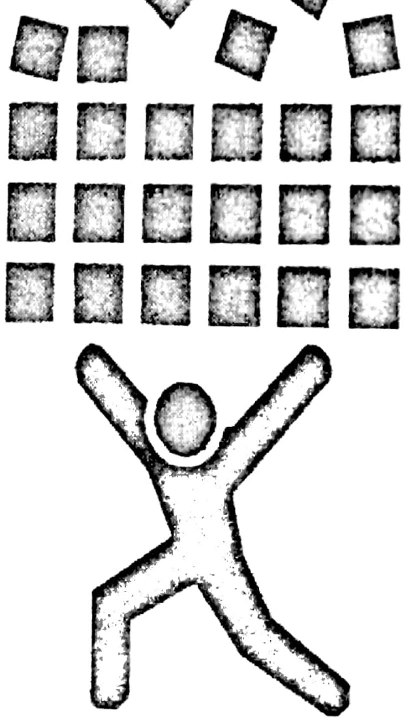
....

....

Scanned by CamScanner

چەشنەکانی خود

هەموو مرۆڤێك
لەنێو ناخیدا خودێکی
ساختەو یەکێکی دی
ڕاستەقینە هەیە.



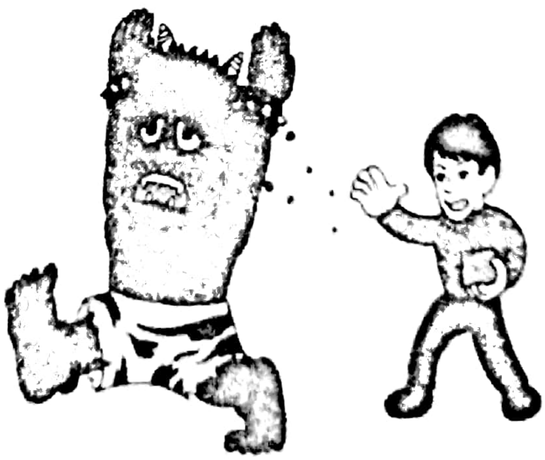
بۆ ئەوەی کە بگەینە قۆناغی لێبوردنیش پێویستە بەچەشنەکانی خود ئاشنا ببین:

یەکەم: خودی ساختە:

ئەم خودە خودی خوارەوەیە، چونکە خودی ساختە ئەو خودەیە کە ترس‌و سەرزەنشت‌و قین‌و زۆم(غیرە)و بەراوردی لەخۆگرتووە..

هەروەها تورەیی‌و ناکۆکی‌و درۆو بوختان‌و رکابەریی لەخۆگرتووە. ئیدی ئەم خودە خاوەنکەی دەگەیەنێتە قۆناغی کینەو قین‌و پاشان لەخۆباییبون..

خودی ساختە پڕێتی لەگوشاری دەرونی‌و خاوەنەکەی دەگەیەنێتە هەستکردن بەتەنهایی‌و نیگەرانی‌و سەرگەردانی‌و ناهومێدبون‌و بەدبەختی:

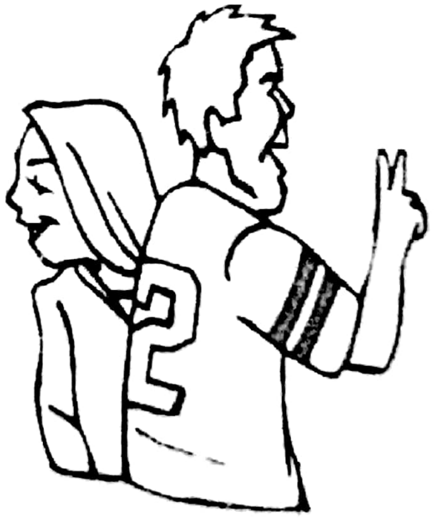


هەروەها خاوەنەکەی دەگەیەنێتە ئەوەی کە لەنێو رابوردودا بژی یاخود لەئایندەدا بژی، لە هەردو بارەکەشدا ئەو مرۆڤە دەگاتە قۆناغی خراپەی ناوەکی کە ئەویش دورکەوتنەوەیە لەخودای پەروەردگار.

لێرەدا بەسەرهاتێکی ئەندێشەییتان بۆ دەگێڕمەوە ئەویش ئەوەیە شەیتان گەورە ویستی لەنیشەکەی خانەنشین ببێت هەربۆیە مەزادێکی ڕاگەیاندو هەموو شتە خراپەکانی لەنموونەی توڕەیی‌و کینەو زیناو درۆی تیادا دانا..

ئنجا گومانی هێناو نرخی ملیۆنێك دۆلاری لەسەر دانا. شەیتانەکانیش لێیان پرسی‌و وتیان: بۆچی نرخی گومان هێندە بەرزو گرانە؟

ئەویش وەڵامی نەدانەوە تاوەکو شەیتانێکی بچوك کە پەرۆشی خراپە بوو هات بۆ لای‌و پێداگریی لەشەیتانی گەورە کرد بۆ ئەوەی بەنهێنی بەرزیی نرخی گومان ئاشنای بکات، شەیتانی گەورەش پێی وت: چونکە گومان یەکێکە لەهۆکارە سەرەکییەکانی شکست‌و سەرنەکەوتن لەژیانداو ئەگەر مرۆڤ زۆر لەنێو گوماندا قوڵبێتەوە ئەوا ئەو مرۆڤە سەرگەردان دەبێت.



جا ئەگەر کەسێك لەخۆی بەگومان بوو ئەوا زۆر شەکەت دەبێت. نموونەش بۆ ئەمە کاتێك کە کەسێك تەماشات دەکات‌و پێت دەڵێت: ئەوە چییە؟ بەشێوەتدا نەخۆش دیاریت. ئەودەمە هەستی ئەوەت لا دروست دەکات کە تۆ بەکردەوە نەخۆشیت چونکە وای لێکردیت لەخۆت بکەویتە گومانەوە.

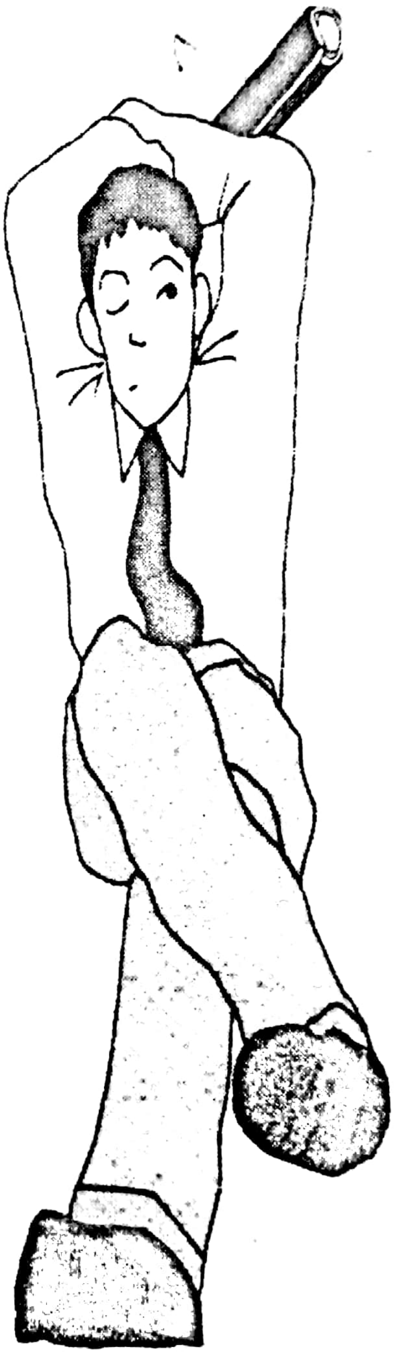
لێرەدا بەسەرهاتێکی راستەقینەتان بۆ دەگێڕمەوە کە بەڵگەیە بۆ ئەوەی کە گومان ئەگەر زەفەر بەمرۆڤ ببات دوچاری ناهومێدبونی دەکات. بەسەرهاتەکەش ئەوەیە خانمێک قژی بەشێوازێکی دیاریکراو کورت کردەوەو وای هەست دەکرد کە قژی بەو جۆرە بڕینە زۆر جوانە تا ئەو کاتەی خاتونێکی هاوڕێی هات بۆ لای و پێی وت: ئەوە چیت لەقژت کردووە؟ شێوەت زۆر ناشیرین و خراپ بووە.. تۆ پێشتر جوانتر بوویت. ئیتر ئەو خانمە توشی ناهومێدیی بوو و لەخواردن دورکەوتەوە.. ئەمە هەمووی لەبەرئەوەی بەخۆی کەوتە گومانەوە.

دووەم: خودی راستەقینە

ئەمیش ئەو خودە بڵندەیە کە مرۆڤ هەموو رۆژێک و لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی دیکە پێی دەگات. لەنێو ئەو شتانەدا کە خودی راستەقینە لەخۆیی دەگرێت لێبوردنە کە دواتر خۆشەویستی لێدەکەوێتەوەو کە سۆزو پاشان بەخشین و ئەوجا قۆناغی پەیوەندیگرتن لەگەڵ کەسانیترو ئنجا تێکۆشان لەپێناوی خوداو پاشان تێکۆشانی ئەوەی بەشوێنیدا دێت کە لەسەر ژیانت بەردەوام بیت تا دەگەیتە متمانەو لێکگەیشتن لەگەڵ ئەوانیدی و دەگەیتە خاکێتی و فێربون و خۆراگریی و راستگۆیی..

Scanned by CamScanner

هەموو ئەم بابەت پۆزەتیڤانەش وا لەخاوەنی ئەو خودە دەکەن بگاتە پشویەکی دەرونیو ئارامییەکی دەرونی کە بابەتێکە گەیشتن پێی هەروا ئاسان نییە..



ئەندێشەو خەیاڵی هێمن شتێکە هەمووان هەوڵی بۆ دەدەن چونکە وا لەخاوەنەکەی دەکات. خۆی بەو جۆرەی کە هەیە، قەبوڵ بکات. هەروەها دادوەری مرۆڤیشە بۆ قۆناغی داناییو بەختیاری کە وا دەکات مرۆڤ لەئێستادا بژی نەک لەرابوردو و نەک لەداهاتودا ژیان بەسەربەرێت.

بەڵکو لێرە لەئێستادا دەژی بەهەموو واتاکانی ئێستا. دواجار دادوەرو جیاکەرەوەی قۆناغی خێرو چاکەشە کە تیایدا مرۆڤ لەخودای پەروەردگار نزیکدەبێتەوە.

هەموو مرۆڤێکیش لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی دی هەست بەخودی ساختەو خودی راستەقینە دەکات.

ئەرکی کردەیی

هەوڵبدە کە بۆچوونەکانت دەربارەی خودی خۆت لەسەر بۆچوونێکی خودیی بونیاتنرابێت نەك لەرێگای هەر وشەیەك لەو وشانەی کە لەکەسی تری جگە لەخۆتەوە دەیانبیستیت.

....

....

....

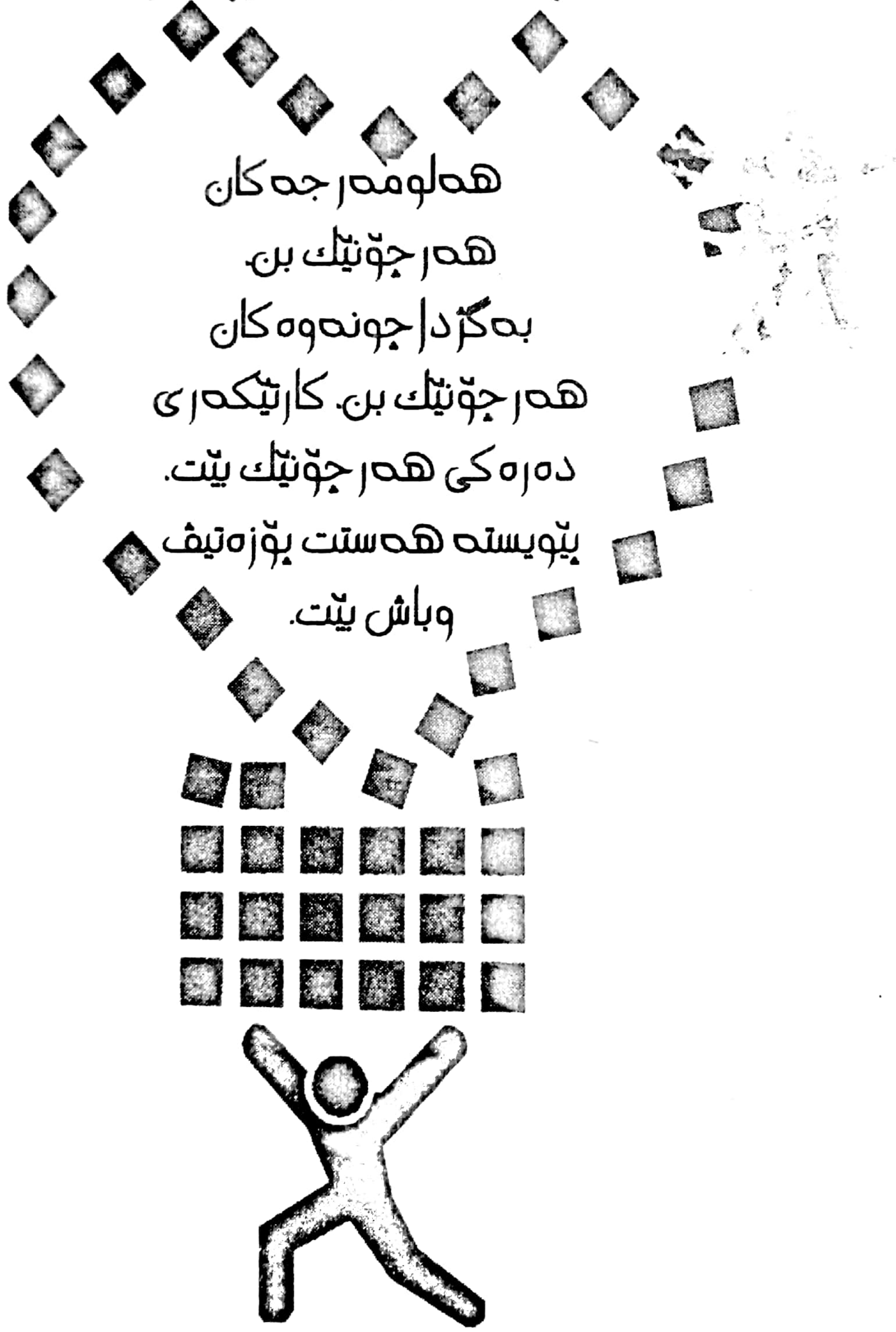
....

....

....

Scanned by CamScanner

چەند تێگەیشتنێکی چەوت دەربارەی لێبوردن



• لێبوردن واتە لاوازیی

کەسانێك هەن دەڵێن لێبوردن واتە لاوازیی.. ئەگەر خاوەنی ئەم بۆچوونە لەکەسێك توڕە بوو دەڵێت: "قسەی لەگەڵ ناکەم بۆ ئەوەی بەلاوازم تێنەگات.. پێویستە لەپێشدا ئەو قسەم لەگەڵدا بکات ئەوجا منیش ئەو کاتە لێیدەبورم".

• لێبوردن واتە کۆنترۆڵکردن

هەندێك کەس بڕوایان وایە لێبوردن دەرفەتی ئەوە بەئەویدی دەدات کە کۆنترۆڵی کەسی لێبوردە بکات.

• لێبوردن واتە قایلبون بەسوکایەتیپێکردن

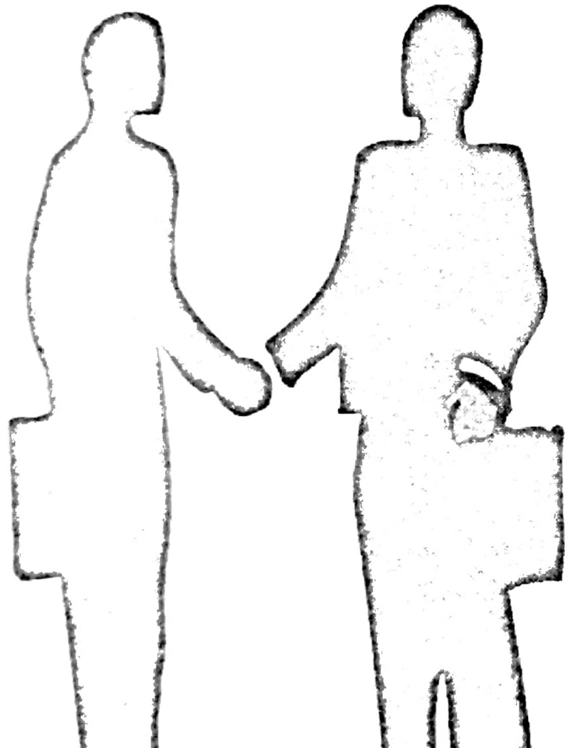
• لێبوردن واتە لەبیرکردنی ئەو کارە بەتەواوی و پاشان راهاتن لەسەر ئەو کارە.

Scanned by CamScanner

لێنەبوردەییش دواتر ئەم دوو شتەی لێدەکەوێتەوە:

یەکەم: زیادبون و فرەبونی هەستە نێگەتیڤەکان

چونکە کەسەکە چەندێك بیر لەکارەکە بکاتەوە هەستە نێگەتیڤەکانی پتر دەبن..



لەبەرئەوەی دەشێت لەگەڵ هاورێیەکتدا بچیتە دەرەوە بۆ ئەوەی کاتێکی خۆش بەسەربەرن بەلام لەپاش رۆیشتنتان لەبۆچونتاندا ناکۆك دەبن ئیدی کاتێك کە دەستتان لەدەستی یەکدی دەبێتەوەو جیادەبنەوە تۆ بەبێزارییەکەوە جێی دەهێڵیت چونکە ئەوە ئەو بوو کە بووە هۆکاری ئەم کاتە بەفیرۆچووە. ئیدی بەدەم رێگاوە دەبینیت مێشك

پشتیوانیت لێدەکاتو هەموو شتە باشەکان لەنێو هاورێکەتدا دەسڕێتەوەو شتە خراپو نێگەتیڤەکان لەبارەیەوە گشتگیر دەکاتو هەموو ئوسی ئەقڵییەکان دەربارەی ئەو هەر لەمنداڵییەوە تاوەکو ئێستا دەکاتەوە بەهەموو شتە نێگەتیڤەکانەوە، ئیتر تۆ بەخوێنی سەری تینو دەبیت..

بەڵام هەر لەگەڵ بەتەلەفون پەیوەندیت پێوە دەکاتو پێت دەڵێت: ئێمە هاورێین‌و ئەمە راست نییە. ئەگەر من دەرهەقت هەڵەم کردووە ئەوا داوای لێبوردنت لێدەکەم. خۆت دەزانیت چەندم خۆش دەوێیت. ئیدی تۆش پێی دەڵێیت: راست دەکەیت.. من هەڵەم. ئیتر مێشک هەموو شتە خراپەکان لەبارەیەوە دەسڕێتەوەو پۆزەتیڤەکان لەبارەیەوە گشتگیر دەکات. تۆش پێی دەڵێیت: پێویستە بتبینم. کاتێك کە دەچیت بۆ لای جارێکی دی تورەت دەکاتەوەو تۆش دەڵێیت: خەتای خۆمە دەبوو نەچومایە بۆ لای..

هەموو ئەمانە هەستن.

چونکە هەستەکان سوتەمەنی کردارن‌و هەر بەهەستکردنی روت کردار لەدایك دەبێت.

دووەم: توندتربونی ئەزمون

ئەرکی کــــردەیــی

پلانێـك بنووسـە تیایـدا ئامانجـەكانت بـۆ قۆنـاغی داهـاتوو و چـۆنێتی هێنانەدی ئەو ئامانجانە تۆماربكەو دەسبەجێ دەست بەجێبـەجێكردنیان بكە.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

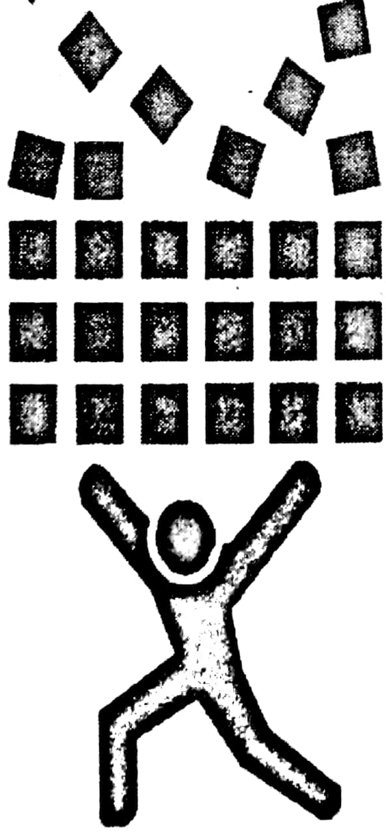
....

....

Scanned by CamScanner

کەڵك و سودەکانی لێبوردن

ئەگەر مرۆڤ خاوەنی
هاوسەنگییەکی رۆحانی نەبێت
ئەوا ئەو کاتە بیر لە خودی
ساختە یان خودی نزم
دەکاتەوە و رەفتاری پێوە
دەکات و بیرکردنەوەکەشی
لە رێگای ئەو خودەوە بونیات
دەنێت.



ئەگەر مرۆڤ لێبوردە بوو ئەوا بیرکردنەوەکەی بەشێوەیەکی تەندروست دەبێتو خاوەنی هاوسەنگی دەبێت لەو هێزە رۆحانییەدا کە هاوسەنگی ئەقڵی لێ دێتە بەرهەمو ئەمەش هاوسەنگی هەستەکانی بەشوێندا دێتو دواجار بەوە دوایی دێت کە سەرلەبەری جەستە هاوسەنگ دەبێتو هاوسەنگییەکی جەستەیی دێتە ئاراوە.

بەڵام ئەگەر مرۆڤ خاوەنی هاوسەنگییەکی رۆحانی نەبێت ئەوا ئەو کاتە بیر لەخودی ساختە یان خودی نزم دەکاتەوەو رەفتاری پێوە دەکاتو بیرکردنەوەکەشی لەرێگای ئەو خودەوە بونیات دەنێت.

راستییەک لەزانستی میتافیزیکدا هەیە دەڵێت مرۆڤ ئەگەر بەرێگایەکی تەندروست بیربکاتەوە ئەوا بەرێگایەکی تەندروست قسەدەکات. ئەگەر بەرێگایەکی تەندروستیش قسەبکات ئەوا بەرێگایەکی تەندروست رەفتار دەکات، ئەگەر بەرێگایەکی تەندروستیش رەفتار بکات ئەوا کاردانەوەو پەرچەکردار هاوسەنگ دەبێتو ئەمەش هەستگەلی هاوسەنگی لێ دێتە بەرهەم نەک هەستگەلی خراپ.

ئەرکی کــــردەیــی

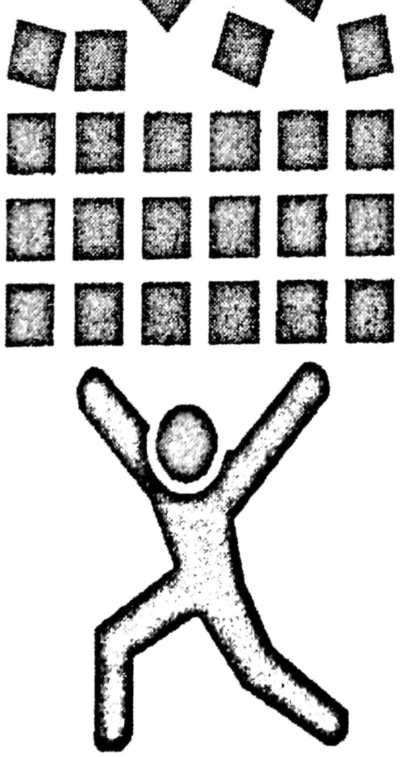
هەوڵبـدە چاکسـازی لەپەیوەنـدیت لەگـەڵ خـوادا بکـەیت چـونکە ئـەم پەیوەندییـە کاریگەرییـەکی گـەورەی لەسـەر تێکـڕای ڕەوت و ئاقارەکـانی ژیانت هەیە.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

Scanned by CamScanner

هەنگاوەکانی لێبوردن

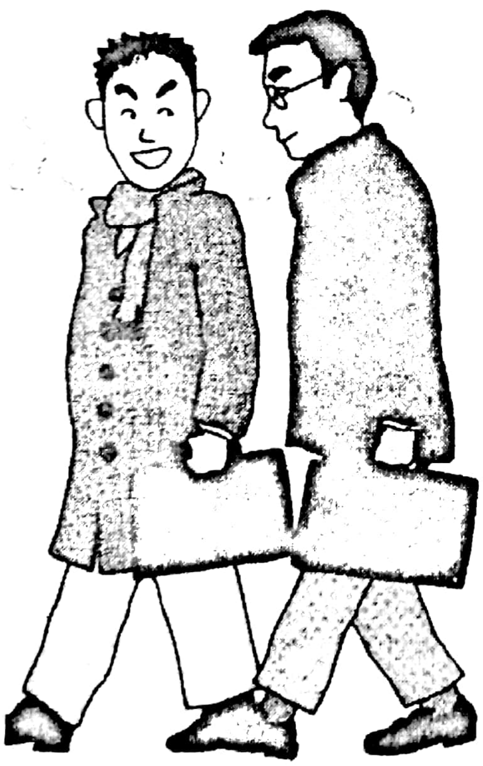
تەنها لە ٣٪ ی خەڵکی
لە جیهاندا دەزانن کتومت
چییان دەوێت و. بەم پێیە
لەبەختیاری و خۆشیشدا
دەژین.



١ـ دەرك

سـەرەتاو پـێش هـەر شـتێك پێویسـتە مـرۆڤ دەركـی ئـەوە بكـات كـە پێویستە لێبوردە بێت، ئەم دەركە٥٠٪ ی گۆڕانەكە پێكدەهێنێت، چونكە دەرككردن بڕیاری گۆڕانی بەشوێندا دێت.

٢ـ كەڵك وەرگرتن لەئەزمون



پێویسـتە لەسـەرت لـەدوای هـەر ئەزمونێك كە پیایدا تێدەپـەڕیت ئـەم پرسـیارە لـەخۆت بكـەیت: چ كـەڵكو سودێكم لەو ئەزمونە وەرگرت؟

جا ئەگـەر شـتێكی تـازە فێربویـت پێویسـتە لەسـەرت بگەیتـە خـاڵی سـێیەم كـە ئـەویش پارێزگاریكردنـە لەلێهاتویی‌و كارامەییەكان.

Scanned by CamScanner

٣ـ پاريزگاريكردن لەليهاتويى و كارامەييەكان

ئەگەر مرۆڤ توانى پارێزگاری لەئەزمونەکانی بکات لەو ئەزمونەدا ئەوا شتێکی تازەو نوێ فێر دەبێت و، سەرەنجام هەستگەلە نەرێ و نێگەتیڤەکان نامێنن و ئەمەش سێیەمین هەنگاوە لەهەنگاوەکانی لێبوردن.

٤ـ خۆرزگاركردن لەدەست هەستگەلە خراپەكان

٥ـ كـــــــــــرەدار

ئەمیش بڕیاری گۆڕان و ڕەفتارکردنە بەڕێگایەکی تەندروست چونکە ئەو کاتە بیرکردنەوە ڕەخت و ڕێک و پێک دەبێت و کتومت دەزانێت چیت دەوێت..

چونکە تەنها کەمتر لە ٣٪ی خەڵکی لەجیهاندا دەزانن کتومت چییان دەوێت و لەخۆشیدا دەژین. ئەوانە توانیویانە بگەنە قۆناغی ئازادبونی هەستەکان و هەستگەلە نێگەتیڤ و خراپەکانیان نەماوە فەوتاوە..

لەبەرئەوەی ئەقڵی مرۆڤ کاتێک کە بەرەو بیرۆکەیەکی نوێ کێش دەبێت ئەستەمە وەکو جاری جارانی لێبێتەوە، بۆ نموونە دەبینین منداڵ

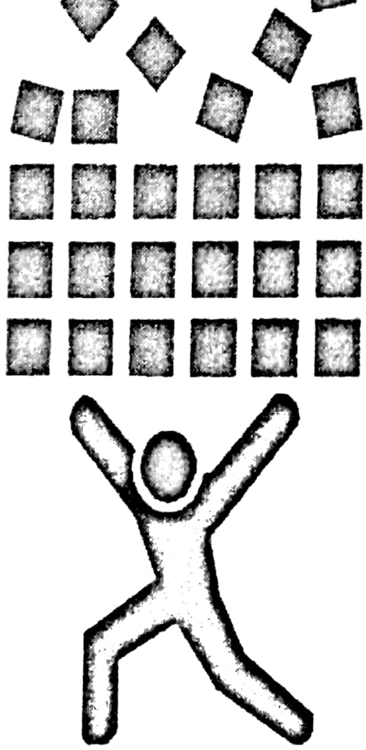
هەوڵدەداتو تێدەکۆشێت بۆ ئەوەی فێری گاگۆڵکێ بێتو پێ بگرێت بەڵام هەر لەگەڵ پێی گرت ئیدی دەبێتە کەسێکی جیاواز لەکەسەکەی جارانو فێری راکردن دەبێتو لەجاران زۆر جوداو جیاواز دەبێت.

ئەرکی کــــردەیـــی

پشت بەخوا ببەستەو دەستەوسان مەبە.

بازنەکانی لێبوردن

لەخۆت ببورە. پێویستە
لەسەرت لەپێشدا لەخۆت
ببوریت بۆ ئەوەی خودا لێت
ببوریت.



Scanned by CamScanner

پێویستە لەسەرت داوا لەخودای پەروەردگار بکەیت کە لێت ببورێت و بەکردەوەش لێت دەبورێت چونکە خودا لەهەموو گوناهەکان دەبورێت. ئەوجا پێویستە لەسەرت لەخۆت ببوریت، خودای پەروەردگار دەڵێت: "وقل اعملوا فسیری الله عملکم"

پێویستە لەسەرت لەپێشدا لەخۆت ببوریت بۆ ئەوەی خودا لێت ببورێت..

لەقۆناغی لەخۆبوردندا مرۆڤ دەگاتە رابوردوو هەروەها دەگاتە ئەو هەڵەو چەوتییانەی کە بەدەستی ئەنقەست نەیکردون ئیدی لەسەر ئەو هەڵانە لەخۆی دەبورێت..

من کەسێك دەناسم براکەی خۆیی بینیوە بەبەرچاوییەوە نوقمی ئاو بووە بەڵام ئەو نەیتوانیوە بەفریایەوە بچێت چونکە مەلەی نەزانیوە، ئەم لاوە هەمیشە دەیوت: لەپای ئەو رەفتارەم هەرگیز لەخۆم نابورم دەبوو شتێکم بۆ فریاکەوتنی براکەم بکردایە.

من خودی خۆشم دوچاری لەخۆنەبوردن بووم کاتێك کە هەواڵی مردنی دایکمم پێگەیشت و من لەئوردون بووم، دایکم بۆ من هەموو ژیان و تەمەنی پێکدەهێنا، ئیدی وتم دەگەڕێمەوە بۆ میسر بۆ ئەوەی بیبینم پاشان وتم

بۆچی بگەڕێمەوە لەکاتێکدا کە ئەو بەراستی مردووە؟ بۆ ئەوە بگەڕێمەوە کە جەنازەکەی ببینم؟

ئیتر بڕیارمدا کە نەگەڕێمەوەو.. سەفەری کەنەدام کرد، لەپاش تێپەڕبونی چەند ڕۆژێکی کەم هەستم بە پەشیمانی کردو.. وتم باشە بۆچی ئەو کارەم کرد؟ بۆچی سەفەرم نەکرد تاوەکو ماڵئاوایی لێبکەم؟ ئیدی گەیشتمە قۆناغێك کە نەمتوانی تیایدا لەسەر ئەو ڕەفتارە لەخۆم ببورم چونکە دەبوو سەفەر بکەمو جەنازەکەی ببینم. لەدوای بیرکردنەوە بڕیارمدا بگەڕێمەوە بۆ میسر بۆ ئەوەی لەم هەڵوێستەدا لەگەڵ براکانمدا بمو ببمە هۆکارێك بۆ کەمکردنەوە لەباری گرانی ئەو شۆکە لەسەر شانیان کە هەڵبەتە لەخەمو پەژارەیەکی قوڵدا بوون چونکە دوایین ساتو ساتی کۆچکردنەکەیان بینی..

ئیدی بەکردەوە گەڕامەوە بۆ میسرو خانەوادەکەم لەدەورم کۆبوووەوەو ئەو فەرمودەیەی پێغەمبەر (د.خ) یان بیرخستمەوە کە دەڵێت بەکۆچکردنی دایك پەروەردگار لەئاسمانەوە بانگ دەکاتو دەڵێت: ئەو کەسە مرد کە ئێمە لەپێناویدا ڕێزمان لێ دەنایت. منیش پێم وتن: ئەوە خودایە کە بەهۆی دایکمەوە ڕێزی لێنامو زیندووەو نامرێتو پشتیوان بەخوا لەدونیاشدا ڕێزم لێدەنێت، ئیدی ئەم وەڵامەم بۆ خانەوادەکەم بسروشێك بوو لەلایەنی خودای پەروەردگارەوە بۆ من..

ئەو وەڵامە لەخەمەکانیانی کەمکردەوە ئیدی دەستمانکرد بەبیرکردنەوە لەوەی چۆن شتێکی باش بۆ دایکمان بکەین کە سودی

لێوەربگرێت. ئەوەبو خێرو بێرو نزایەکی هێندە زۆرمان بۆ کرد هەندێك لەخەڵکی پێیان وتین: خۆزگە ئەوەی وەکو ئێوەمان دەبوو. لەکاتێکدا کە منو براکانم دانیشتبوین‌و باسی چاکەی دایکمان دەکرد پەیتا پەیتا دەستم بەلێبوردن لەخۆم کردو ئەستۆی خۆمم لەو بارە گرانە سوك کرد کە هەڵمگرتبو.

ئەرکی کـــردەیـــی

بابەت یاخود پرسێك بهێنەرە یادی خۆت کە تۆ خۆتی لەسەر سەرزەنشت دەکەیت‌و، هەوڵبدە لەو کارە ببوریت کە لەتۆ وەشاوەتەوە.

....

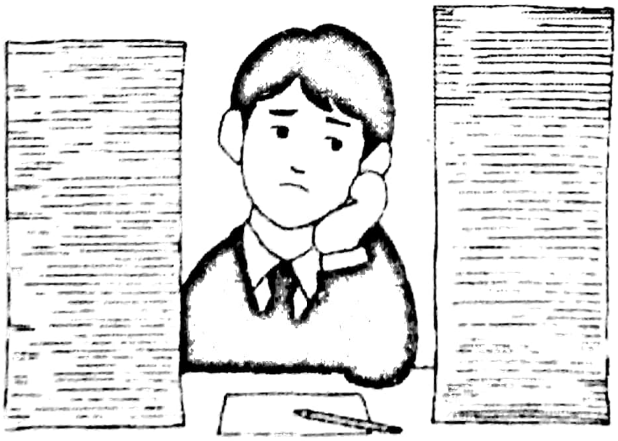
....

....

....

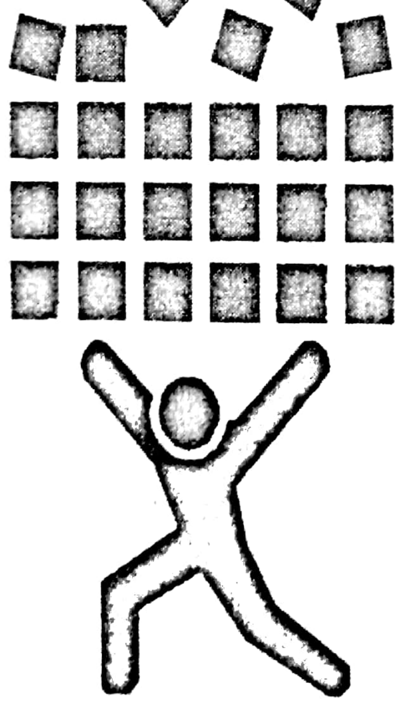
....

....



لەدایك و باوکت خۆش ببە

بێویستە لەسەرمان لە دایك و
باوکمان ببورین و ئەوە بزانین کە
ئەوان ئەوبەڕی تواناو تەقەللای
خۆیان خستووەتە کار بۆ ئەوەی
گۆش و بەروەردەمان بکەن و وا
بکەن کە لەئەوان باشترو چاکتر
بین.

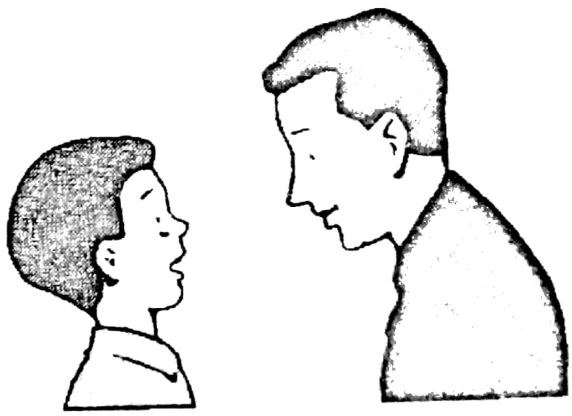


پێویستە لەسەرت لەدایك‌و باوکت ببوریت لەپای ئەو هەلاّنەی کە رەنگە لەکاتی گۆشکردنی تۆدا تێی کەوتبن‌و، پێویستە لەسەرت ئەوە بزانیت کە ئەو هەلاّنەی ئەوان تێی کەوتون دەست ئەنقەست‌و بەمەبەست نەبووە.

من خەڵکانێکی زۆر دەناسم لەنێویاندا هەیە دەڵێت: **"من هیچ رۆژێك لەرۆژان کوڕی باش‌و پەسەندی دایکم یاخود باوکم نەبووم**.

کچێکیش دەناسم هەر جارێك کە باوکی چاوی پێی دەکەوێت پێی دەڵێت: تۆ مایەی بەدبەختیت بۆ من.. ئەو رۆژەی کە تۆ هاتیتە دونیاوە من لاقم شکاو، لەپاش هەفتەیەکیش لەسەر کارەکەم دەرکرام.

منیش خۆم رۆژانە پێم دەوترا هەی سەگسار.. هەی کوڕی.. تا ئەوەبو بەکردەوە وام خەیاڵکرد کە من کوڕی باوکی خۆم نیم ئیدی لەدایکم پرسی: باوکم لەکوێیە؟!



باوکیشم پیاوێك بوو نەیدەتوانی بخوێنێتەوەو بنوسێت بەلاّم لەسەفرەوە دەستی پێ کردو خۆی فێرکردو گەیشتە بلندترین پۆستەکان‌و زۆر پەرۆشی ئەوە بوو کە فێرمان بکات‌و لەسەر پابەندبون بەئایینەکەمان گۆش‌و پەروەردەمان بکات..

Scanned by CamScanner

لەبەرئەوە پێویستە لەدایکو باوکمان خۆش ببین‌و، ئەوە بزانین کە ئەوان ئەوپەڕی تواناو تەقەللای خۆیان خستووەتە کار بۆ ئەوەی پەروەردمان بکەن‌و وا بکەن کە لەخۆیان باشتر بین.

هەروەها من هەڵوێستێکی باوکمم لەیادە کە زۆر دڵڕەق بوو لەگەڵمدا سەروەختێك کە بەتەمەن منداڵیش نەبووم بەڵکو گەنجێك بوومو ئەو ١٠ جونەیهی پێدام بۆ ئەوەی بۆی وردبکەمەوە ئیدی منیش لە دەی بەیانییەوە چومە دەرەوەو کاتژمێر دەی ئێوارە هاتمەوە بۆ لای‌و پێم وت: وردەم دەست نەکەوت. ئەویش تەماشایەکی کردمو شەپازلەیەکی دا لەرومەتمو لەسەر قالدرمەکان لەنهۆمی سێیەمەوە بۆ نهۆمی یەکەم بەریدامەوە خوارەوە ئیدی داخڵی نەخۆشخانە کرامو لەشم لەچەند جێیەکەوە شکا..

هەروەها لەبیرمە بۆ یەکەمین جار لەروی باوکم هەڵگەڕامەوەو پێم وت: لەسەر ئەو کارەی کە بەرانبەر من کردت بەدرێژایی هەموو تەمەنم قینم لێت دەبێت‌و هەرگیز لێت خۆش نابم..

لەدوای تێپەڕبونی چەند ساڵێك لەبەرخۆمەوە دەمگوت: من لەباوکم خۆش بوومو نزام بۆ دەکرد بەڵام لەنێو ناخمدا شتێکی ناسروشتی هەبوو..

سەروەختێکیش کە بۆ یەکەمین جار لەژیانمدا فێری پرۆگرامی زمانەوانی دەماریی بووم توانیم ئەو ئەزمونە تێبپەڕێنم‌و هەڵوێستە

باشەکانی باوکمم بێتەوە یادو بەکردەوە لەسەر ئەو هەڵوێستەی لێی خۆش ببم کە ماوەی پتر لەسی ساڵ لەنێو ناخی خۆمدا هەڵمگرت. هەمان رۆژی کەوتنم لەنەخۆشخانە باوکم سەردانی کردمو پێی وتم: ئەوەی کە بەرانبەرت کردم هەرگیز بەمەبەستو دەست ئەنقەست نەبوو و نیازم تورەکردنت نەبوو.. من لەوە زیاترم نەدەزانی، ئەوەش بزانە کە من زۆرم خۆش دەوێیت.

ئەرکی کـــــردەیـــی

لەباوکو دایکت ببورە لەپای هەر وەیو خراپەیەک کە لەلایەن ئەوان یاخود لەلایەن یەکێکیانەوە بەسەرتدا هاتووە..

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

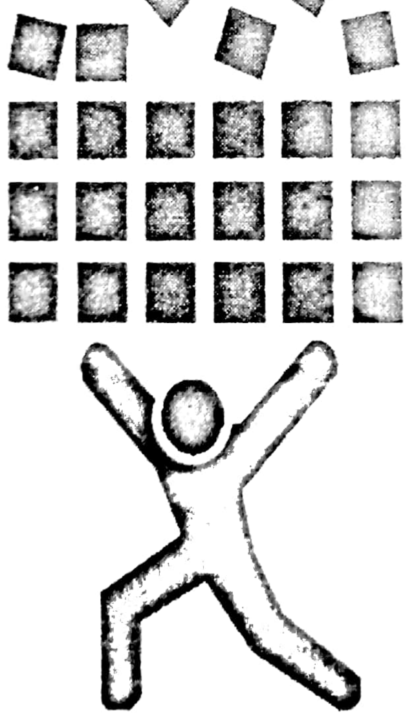
....

....

Scanned by CamScanner

لەمنداڵەکانت خۆش ببە

پێویستە لەسەرمان
لەمنداڵەکانمان خۆش ببین. چونکە
ئەوان لەزۆر باردا زۆرمان ماندوو
دەکەن و. لەهەموو قۆناغەکانی
ژیانیاندا ماندوێتی بوونی دەبێت.
بەڵام پێویستە لێیان خۆش ببین و
بیانبەخشین.



هـەمووان زۆر چـاك ئـەو سـاردیو گـەرمیو چەرمەسـەرییە ئاشنان کە دایكو باوك، لەسالانی سەرەتای تەمەنی منداڵەکانیاندا، بـۆ منداڵـەکانیانی دەچێژن..

لەیادمە هاوڕێیەکم سەردانی پزیشکی کـرد چـونکە گوێچکـەی کـەتیرەی تیادا بوو. پزیشکەکە پێی وت: بۆچی کـەتیرەت کردووەتـە گوێچـکەتەوە؟ برادەرەکەشم پێی وت: من خۆم تێم نەکردووە بـەڵکو کـوڕە بچـکۆلانەکەم کە تەمەنی چوار سـالانە ئـەو کـارەی کـرد، تەماشـای کـرد مـن خـەوتوومو سەرنجی گوێچەمی دابوو کـە وەکـو کونێـك وایـە ئیـدی ویسـتی ئـەو کونـە بەهۆی کەتیرەوە پڕ بکاتەوە..

سوپاس بۆ خوا کە لوتمی قەپات نـەکرد دەنـا ئێسـتا گیـانم دەرچـوبو. ئنجا پزیشکەکە پێی وت: کەواتە وریای خۆتبەو جارێکی دی مەخەوە..

لەیادمە رۆژێك لـەدەرگای ماڵـەوە چـومە ژورەوە تەماشـام کـرد نانسـی کچم پارچەیەکی بەنرخو گرانبەهای بەدەستەوە گرتووە نرخەکەی خۆی لە دە هەزار دۆلار دەدات ئیدی منیش بەهەموو کارامـەییو لێهاتوییەکانمـەوە ویستم خۆم بگەیەنمە پارچە گرانبەهاکە پێش ئەوەی بەریبداتە خوارەوەو بیشکێنێت بەلام مەخابن بەریدایە خوارەوەو شکاندی، ئیدی منیش ویستم لەکچەکەم بدەمو وەکو پارچـە گرانبەهاکـە بیشـکێنم بـەلام لەبەرخۆمـەوە وتم: کامیان بەنرخترن نانسی یان پارچـە گرانبەهاکـە؟ هەڵبـەتـە وەلامەکە ئەمـە بـوو: کچـەکەم، ئـەوجا چـومە سـەرەوە بـۆ هۆدەکـەی خـۆمو سـەد

Scanned by CamScanner

دۆلارییەکم لەسەر مێزەکە دانابو تەماشام کرد کچەکەی ترم کە ناوی نەرمینە سەد دۆلارییەکەی گرتووە بەدەستییەوەو کردویەتی بەچەند پارچەیەکی بچوکەوەو پاشان خستییە نێو ئاوەوە ئیدی منیش وتم: پارچەیەکی گرانبەهاو سەد دۆلارییەك لەماوەی دە خولەکدا.

بەزەییم بەدایکاندا دەهاتەوە چونکە رەنجێکی زۆر لەگەڵ منداڵەکانیاندا دەدەن. دەبینین خانم لەدوای هاوسەرگیری شێوەی دەگۆڕێت و زۆر سامناك دەبێت ئەگەر منداڵەکانی هەڵەیەکی زۆر بکەن..

لەبیرمە جارێکیان چوم بۆ لای هاوسەرەکەم شێوەیم زۆر بەسامناك

بینی ئیدی هەستم کرد کەوتومەتە مەترسییەوەو، پێی وتم: پێویستە لەسەرت هەر ئێستا نانسی بکوژیت. منیش شاگەشکە بوم چونکە ئەوەی کە دەکوژرێت نانسییە نەك من. ئەوەبو چوم بۆ لای نانسی کچم تەماشام کرد قژ بەتەوقی سەرییەوە نەماوە هەربۆیە پێم وت: ئەوە قژت چی بەسەرهات و چوو بۆ کوێ؟ ئەویش دەستیکرد بەگریان و پێی وتم: نازانم. پێم وت: بیربکەرەوە چوو بۆ کوێ؟ بەدەم گریانەوە پێی وتم: نازانم. پێم وت: ئایا بەدرێژایی رۆژی ئەمرۆ سەرت لەگەڵ خۆتدا بوو؟ ئایا

Scanned by CamScanner

جێیهێشتیو چوو بۆ جێیەکی دیکە؟ ئەویش هیچ وەلامی نەدامەوە هەربۆیە پێم وت: قژی خۆتت بڕی؟ پێی وتم: بەڵێ..

ئیدی جێمهێشتو چووم بۆ لای خوشکەکەی لەژوورەکەی ئەودیو تەماشام کرد برۆکانی خۆی تاشیوە هەربۆیە پێم وت: دایە بەو شێوەیە بینیوتی؟ وتی: نەخێر. پێم وت: کەواتە بۆ ماوەی دوو مانگ خۆت ون بکە.

لەبەرئەوە پێویستە لەمنداڵەکانمان خۆش ببین.. چونکە ئەوان لەهەموو بارێکداو هەر لەمنداڵیو لەقوتابخانەو لەسەعیکردنو پاککردنەوەی ناوماڵدا زۆرمان ماندو دەکەنو لەهەموو قۆناغەکانی ژیانیاندا ماندوێتی دەبێت بەڵام پێویستە لەسەرمان لێیان خۆش ببینو بیانبورین تاوەکو ئەقڵمان لەدەست نەدەین.

ئەرکی کــردەیــی

پێویستە لەسەرت، لەپای ئەو کارانەی کە لێیان وەشاوەتەوە، لەمنداڵەکانت خۆشبیتو بیانبوریت.

....

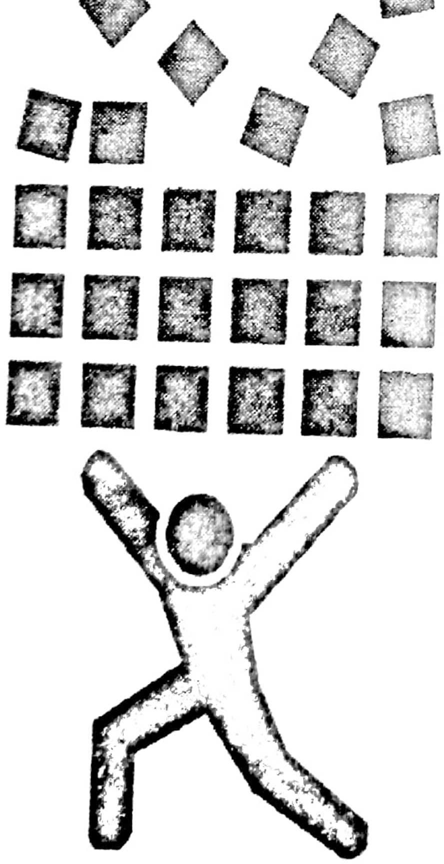
....

....

Scanned by CamScanner

لەئەندامانی خێزانەکەت خۆش ببە

لەسەر لم نوسیم تۆ لەمنت دا بۆ
ئەوەی سەروەختێك كە با هەڵیكرد
بیكوژێنێتەوەو لەبیرم بچێتەوەو. لەسەر
بەرد نوسیم تۆ منت رزگار كرد بۆ ئەوەی
هەرگیز نەسڕێتەوەو هەرگیز لەبیرم
نەچێتەوە.
پێویستە لەسەرت لەئەندامانی
خێزانەكەت خۆشبیت



Scanned by CamScanner

لەبیرمە دەستگیرانی خوشکە گەورەکەم لەماڵمان بوو منیش بەخوشکەکەمم وت: ئێستا کورسیت بۆ دەهێنم بۆ ئەوەی دابنیشیت. کاتێك کە چوم کورسییەکەم بۆ هێنا بۆ ئەوەی دابنیشێت کورسییەکەم جولاند ئیدی خوشکەکەم بەبەرچاوی دەستگیرانەکەیەوە کەوتو هەستایەوەو شوێنم کەوت تاوەکو لێم بداتو منیش پێی پێدەکەنیم. ئەمێستا کاتێك کە ئەو هەڵوێستو روداوانە باس دەکەین پێکەوە پێدەکەنین.

لێرەدا بەسەرهاتی جوتە برایەکتان بۆ دەگێرمەوە کە پێکەوە بەبیاباندا رێیان دەکرد ئیدی بەهۆی هەڵوێستێکەوە برا گەورەکە لەبراکەی خۆی دەداتو برا بچوکەکە لەسەر لمی بیابانەکە دەنوسێت براکەم لێی دام پاشان درێژەیاندا بەرێگاکەیانو رۆیشتن. لەرێگا برا بچوکەکە کەوتە نێو قومەوەو خەریکبو نغرۆ ببێت ئیدی برا گەورەکەی بەپەلە بەهانایەوە چوو و توانی رزگاری بکات ئیدی برا بچوکەکە لەسەر بەردی بیابانەکە نوسی براکەم فریام کەوتو رزگاری کردم. برا گەورەکە لەبراکەی خۆی پرسی: بۆچی لەسەر لم نوسیت کە من لێمدایتو لەسەر بەرد نوسیت کە من فریات کەوتم؟ براکەی لەوەڵامدا وتی: لەسەر لم نوسیم تۆ لەمنت دا بۆ

Scanned by CamScanner

ئەوەی سەروەختێك كە با هەڵیكرد بیكوژێنێتەوەو لەبیرم بچێتەوە، بەڵام كاتێك كە رزگارت كردم لەسەر بەرد نوسیم بۆ ئەوەی هەرگیز نەكوژێتەوەو هەرگیز لەبیریشم نەچێتەوە.

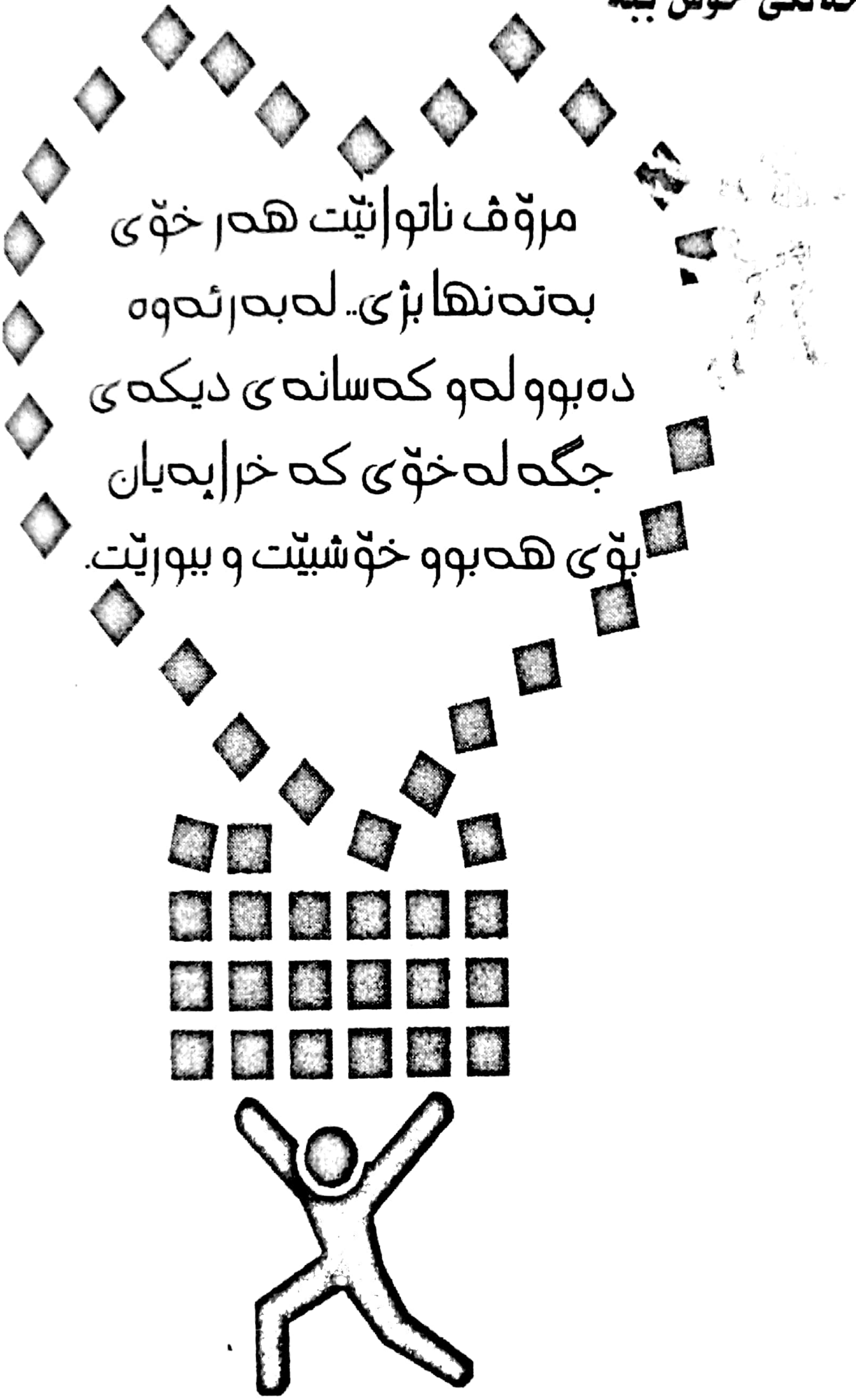
ئەركی كـــردەیـــی

ئەگەر لەنێوان‌و تۆو یەكێك لەئەندامانی خێزانەكەتدا ناكۆكی یاخود بەدحاڵیبونێك هەیە پێویستە دەسبەجێ پەیوەندی نێوانتان باش بكەیت.. ئەوەشت لەبیر نەچێت چاكەكەشیان ئەوەیانە كە بەئاشتی دەست پێ دەكات.

....
....
....
....
....
....

لەخەڵکی خۆش ببە

مرۆڤ ناتوانێت هەر خۆی
بەتەنها بژی. لەبەرئەوە
دەبوو لەو کەسانەی دیکەی
جگە لەخۆی کە خراپەیان
بۆی هەبوو خۆشبێت و بیبورێت.



Scanned by CamScanner

لەبیرمـە لەسـەرەتای ژیانمدا بـووم لەوتنـەوەی وانـەو کۆرسداو پارەم نەبوو، خانمێك لەیەكێك لەدەوڵەتەكانەوە تەلەفونی بۆ کردمو پێی وتم: ٥٠ هەزار دانە لەکاسێتەكانی تۆمـان دەوێت. منیش پـێم وت: لـەو قسـەیەی خۆت دڵنیایت؟ وتی: بەڵێ ٥٠ هەزار دانەم دەوێت..

دروست چووم بۆ ئەوەی كاسێتەكان كۆپی بكـەم خـاوەنی تۆمارگەكـە پێی وتم: دڵنیایت لەوەی كە دەتەوێت ٥٠ هەزار دانـە كـۆپی بكـەیت؟ ئایا پارەی پێویستت هەیە بۆ ئەوە؟

ئـــەوەبو بەبەرچـــاوی خـــاوەن تۆمارگەكەوە تەلـەفونم بـۆ ئـەو خانمـە كـــردو رەزامەنـــدی خـــۆی لەســـەر كـۆپیكردنی دەربـڕیو وتـی لـەماوەی هەفتەیەكدا بڕە پارەكە حازر دەبێت.. ئیـــدی هەفتەیـــەكو دووانو ســـیان تێپـەڕیو خانمەكـە تەلـەفونی نـەكردو دواتر هـەواڵی ئـەوەم زانـی كـە كۆچـی دوایـــی كـــردووەو ئـــەوەش بـــەڵاو كارەساتێكی گـەورە بـوو بـۆ مـن كـە نەمدەتوانی بەرگەی بگرم ئیدی هەرچییەكم هـەبوو لـەماوەی هەفتەیەكدا فرۆشتم تاوەكو بتوانم بڕە پارەكە بدەم بەخاوەنی تۆمارگاكە..

Scanned by CamScanner

بۆ ماوەیەکی دورودرێژ نەمدەتوانی لەپای ئەو کارەساتەی کە بەسەر منیدا هێنا لەو خانمە خۆش ببم بەڵام دواجار لێی خۆشبوم چونکە لەو کارەدا هیچ دەستو گوناهێکی نەبوو بەڵکو ئەوە خواستو ویستی قەدەر بوو.

ئـەم وتەیـە سـەبارەت بـە پەیوەنـدی نێـوان مـرۆڤو ئەوانـەی کـە پەیوەنـدییان لەگەڵدا دەگرێـتو کـە ڕەنگـە توشـی هەنـدێك سەرزەنشـەو ماندوێتیشی بکەن، لەنموونـەی بەڕێوەبـەری کارگـە یـاخود کەسـانی تـری خاوەن کار، ڕاستەو جێبەجێ دەبێت.

لەبەرئەوە پێویستە لەسەر مرۆڤ بەشێوەیەکی ڕەها لێببورێتو هەمیشە بەهانە بۆ کەسانی دی بدۆزێتەوە..

فعلـى الإنســان ان يـسامح بـشكل مطلق ويلتمس دائمًا لغيره الأعذار..

وهذا ينطبق على كثير من الناس كالبائع الذي قد يغش المشتري أو من يدلك على عنوان وهو لا يعرف فيضللك أو الجار الذي قد يؤذيك ببعض تصرفاته.

Scanned by CamScanner

ئەرکی کـــــردەیـــی

لەکەسانی دیکەی جگە لەخۆت ببورەو ئەوە بزانە کە هـەموو کەسێك خەوش‌و نەنگی خۆی هەیە، لەبەرئەوە خەڵکانی دی قەبوڵ بکە بۆ ئەوەی ئەوانیش تۆ قەبوڵ بکەن.

....

....

....

....

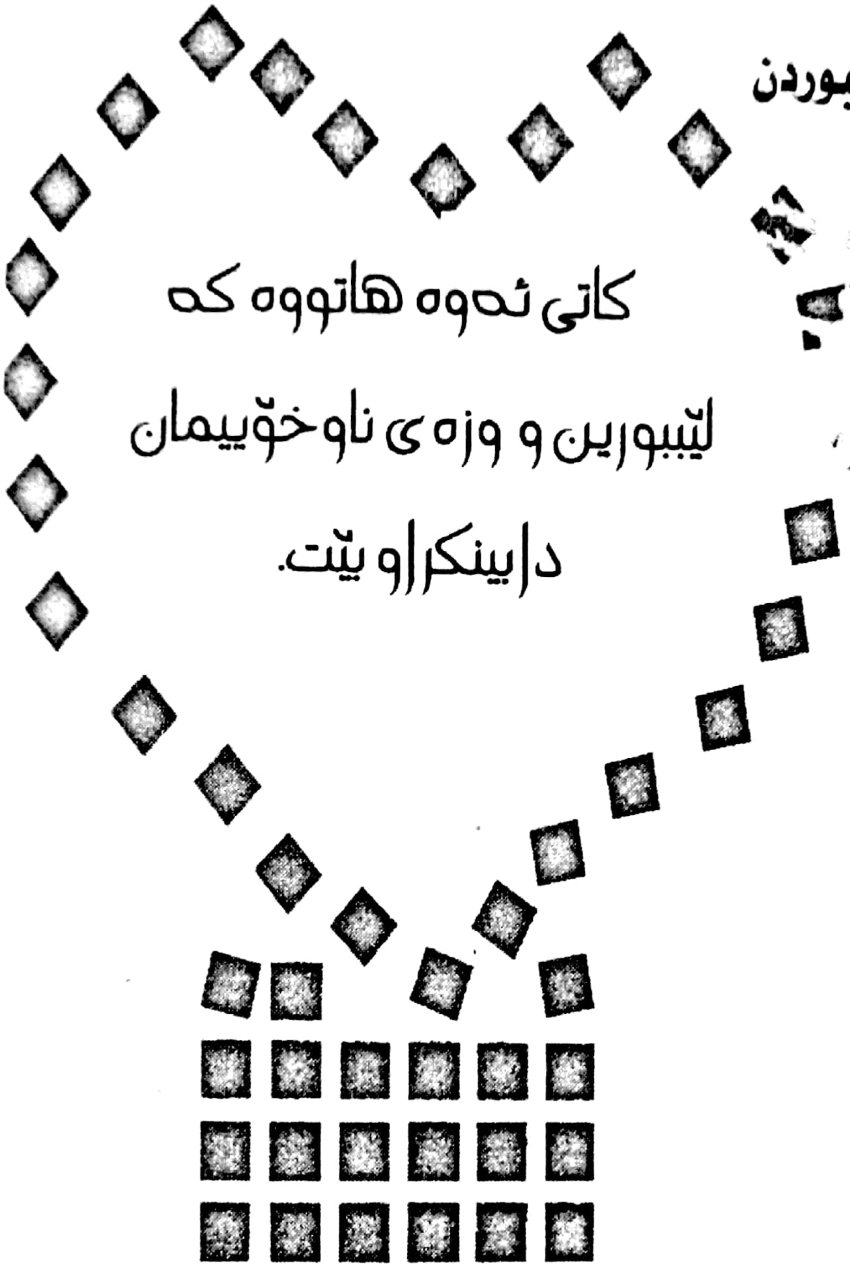
....

....

....

Scanned by CamScanner

ستراتیجی لێبوردن



کاتی ئەوە هاتووە کە

لێبورین و وزەی ناوخۆییمان

دابینکراو بێت.

ستراتیجی لێبوردن

١ـ بیرکردنەوە
لەکەس و ئەزمون
٢ـ ئارامی و هێمنی تەواو
٣ـ خەیاڵکردن و
گەڕانەوە بۆ رابوردو
٤ـ ئزاو
لێبوردنی تەواوەتی

کاتی ئـەوەش هـاتووە کـە لەیەکـدی ببـورین و وزەی ناوخۆییمان دابینکراو بێت..

لێبوردن پرسێکی نێجگـار جوان و سەرنجراکێشە بـەڵام پێویستە لەسەر مـرۆڤ بەرێگایـەکی دروسـت و راست فێـری ببێت.

باشترین وتە

* لەوتەکانی خودای پەروەردگارە:

دەمەوێت لێدوانەکەم دەربارەی لێبوردن بەوتەیەکی خودای پەروەردگار کۆتایی پێ بهێنم کە دەفەرموێت:

﴿خودا لەهەموو گوناهەکان دەبورێت، خودا بەخشندەو بەبەزەییە﴾ (ئەلزومەر: ٥٣)

با لێرەدا هەڵوەستە لەسەر وشەی (هـەموو) بکـەین کـە خـودا لەهـەموو شتێك دەبورێت و چـەندین جارو کـەڕەتی زۆر نـەك تـەنها جارێك لـەمرۆڤ خۆش دەبێت.

* وتەی پێغەمبەر (د.خ) لەنێو فەرمودەیەکی قودسیدا کە دەفەرموێت:

Scanned by CamScanner

"ئـەی بەنـدەکانم ئێـوە شـەو و ڕۆژ گونـاه دەکـەن و منـیش لەهـەموو گوناهەکان دەبورم جا ئێوە داوای بەخشینم بۆ بکەن تا منیش داوای بەخشینتان بۆ بکەم".

* هەندێك وتە وەکو ئەم وتەیە:

"گەر تـۆ بـەزەییت بـە کـەم دەسـتدا نەهاتـەوە کـە نـەی بـوو، گـەر بەزەییت بەهەژاردا نەهاتەوە کە کڕوزایـەوە، کەواتـە چۆن تکـای بـەزەیی لەخودا دەکەیت؟ پـەروەردگار بـەزەیی بەرانبـەر کەسێك دەردەبڕێت کـە بەبەزەیی بێت".

ئەرکی کـــــردەیـــی

ببورە بەڵکو خوداش لەتۆ ببورێت.

....

....

....

....

....

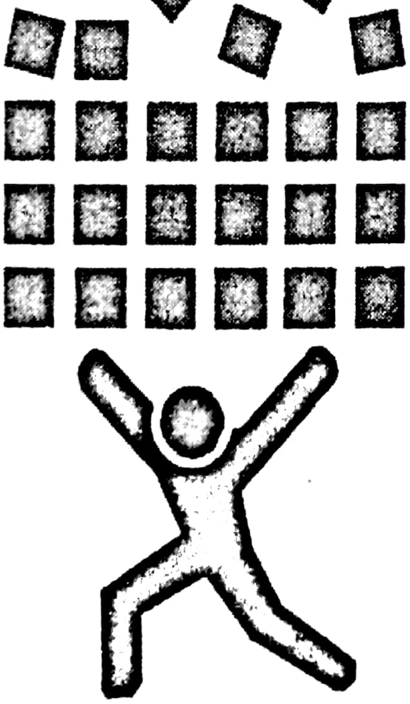
....

....

Scanned by CamScanner

پوختەی باس دەربارەی لێبوردن

ئەوە بزانە هەر شتێکی
ناسروشتی کە بەسەر تۆدا دێت
لەڕاستیدا هۆکارەکەی بۆ
ئەوە دەگەڕێتەوە کە لێبوردن
لای تۆ بە دابین نەکراوی
ماوەتەوە.



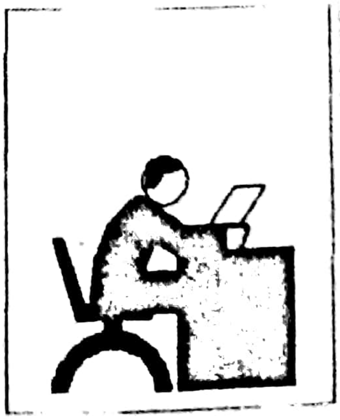
پێویستە لەسەرت ئەو کارە بکەیت کە پێویستە لەسەرت بیکەیت، لەبەرئەوە گوناه مەکەو ئەمو ئەو جارس‌و تورە مەکەو پاشان بچیت نوێژو نزا بکەیت‌و داوا لەخودا بکەیت لەگوناهەکانت خۆش ببێت..

بەڵکو پێویستە لەسەرت لەلایەنی ناخۆییەوە خۆت بکەیتە کەسێکی بێگەردو دواتر داوای لێبوردن لەخودای پەروەردگار بکەیت، ئیدی بەو هۆیەشەوە خودا بۆ هەموو کارەکانت چاوی بەزەیی لەسەرت دەبێت..

ئەوەش بزانە هەر شتێکی ناسروشتی کە بەسەر تۆدا دێت لەراستیدا هۆکارەکەی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە لێبوردن لای تۆ بە دابین نەکراوی ماوەتەوە.

ئەوەشت لەیادبێت کە پتر لە ٩٠% لەدەوڵەمەندانی جیهان نەخۆشگەلی دەرونیین چونکە تەنها کار بەوزەی سەرزەمینیی دەکەن و وزەی رۆحانیی و لێبوردنیان لەبیرچووەتەوە.

کەسێك دەناسم خاوەنی چاپخانەیەکە مانگانە ٢٥ ملیۆن دۆلاری بۆ پەیدا دەکات بەڵام مرۆڤێکی بەختەوەر نییەو رۆژێك پێی وتم: من لەوپەڕی بەدبەختیدا دەژیم.. من لەرۆتینێکی بەردەوامدا ژیان بەسەردەبەم چونکە ئەو کارەی کە ئەمرۆ دەیکەم سبەینێش دەیکەمو



دوێنـێش کردومـە. ئیـدی مـن ئـەوەم بـۆ سـاغبۆوە کـە ئـەو مرۆڤـە وزە ڕۆحانییەکەی زۆر لاوازە لەبەرئەوەی وابەستەی خـودا نییـە بـەڵکو تـەنها بەکارەکەی خۆیـەوە سـەرقاڵەو خـودای لەبیرچـووەتەوەو خـوداش خـۆی لەبیربردۆتەوە..

ئـیتر منـیش پـێم وت: پێویسـتە بـۆ لای وزەی ڕۆحـانی بگەڕێیتـەوە. ئەوەبو منداڵێکی گرتـەخۆیو چـوو بـۆ لای هاوسـەرەکەیو پێـی وت: مـن دەتبورم.. بۆ یەکەمین جاریش لەدوای بیست سـاڵ لـەئێوارە جـەمبونێکی جوانو سەرنجراکێشدا کـە سـەرتاپای گـەرموگوڕیو سـۆزی خێزانـی بـوو لەگەڵ منداڵەکانیدا دانیشت..

ئیـدی پـەیتا پـەیتا هەسـتی بەجوانییـەکی [illegible] کردو دونیـای بەشێوەیەکی جیاواز لەشێوەی پێشوی بینـیو [illegible] دەرکـەوت کـە لێبوردنو وزەی ڕۆحانی بناغەی هەموو پرسو بابەتەکانی ژیانە..

هەرچـــی ســـامان و کـۆکـردنـــەوەی
پارەشـــە لــــەو وزە ســــەرزەمینییەوە
هەڵـدەقوڵێن کـە کـەس بـەرەو خـوار
دەبەن بەڵام وزەی ڕۆحـانی خاوەنەکـەی
بەرەو سـەر دەبات..

Scanned by CamScanner

لەبەرنەوە پێویستە لەسەرت لەنێوان هەردو وزەکەدا هاوسەنگ بێت تاوەکو خودای خۆتت لەبیرنەچێتەوەو دەرهەق بەپەرستنی ئەو و دەرهەق بەکەسانی تر کەمتەرخەم نەبێت یاخود ژیانی پیشەیی خۆت فەرامۆش نەکەیت.

لێرەدا باسی بەسەرهاتی پیاوێکتان بۆ دەکەم کە هات بۆ ئەوەی کارم لەگەڵدا بکات و هەمووان پێیان وتم مەیکە هاوبەش و شەریکی خۆت لەبازرگانیدا چونکە قۆڵبڕو تەڵەکەبازە بەڵام من بەکەسێکی رێکوپێک و خاوەنی وزەیەکی رۆحانی بێشومارم دەبینی کە سەبارەت بەدیسپلینکردنی پەیوەندییەکانی ئیش و کارەکەی کەم دەست و بێتوانا بوو. هەربۆیە لەبەرخۆمەوە وتم: دیارییەکی خودایە بۆ من کە یارمەتی بدەم. دواجار لەبری ١٥٠ هەزار دۆلاردا دەستی بریم ئیدی یەکێک لەهاورێکانم لێی پرسیم و وتی: ئەگەر جارێکی دی بگەرێتەوە کەرەتێکی تر کاری لەگەڵ دەکەیت؟ منیش وتم: بەڵێ لەبەرئەوەی لەو کاتەوە کە ناسیم لێی خۆشبوم چونکە من دەزانم ئەو پارەیەی بۆ ئەوە برد لەبەرئەوەی قەرزێکی زۆرە لەسەر بوو. بەڵام زۆر مەخابن ئەو پیاوە هەموو سەرمایەو پارەکەی خۆی دۆڕاند چونکە یاسایەک هەیە پێی دەوترێت یاسای

Scanned by CamScanner

گەڕانەوە کە مەبەست لەوەیە ئەوەی کە دەینێریتو ڕەوانەی دەکەیت لەهەمان چەشنو جۆر دەگەڕێتەوە بۆ لات..

هەروەها بەسەرهاتێکتان بۆ دەگێڕمەوە ئەوە دەسەلمێنێت. دەڵێن پیاوێك لەگەڵ کوڕەکەیدا روو دەکەنە شاخێك ئیدی کوڕەکە دەیەوێت بچێتە نێو ئەشکەوتێکەوە کە لەشاخەکەدا دەبێت هەربۆیە لەباوکی دەپرسێتو دەڵێت: دەتوانم بچمە نێو ئەو ئەشکەوتەوە؟ باوکیشی پێی دەڵێت: بچۆ. ئیتر کوڕەکە دەچێتە ژوورەوەو لەکاتی بونیدا لەنێو ئەشکەوتەکەدا قسە دەکات ئیدی گوێی لەدەنگێك دەبێت هەمان قسەکانی ئەو دەڵێتەوە هەربۆیە بانگی باوکی دەکاتو هەمدیسان دەنگێك دەبیستێت ئەویش بانگی باوکی دەکات لەبەرئەوە کوڕەکە دەڵێت: هەی گەوجە. ئیدی گوێی لەدەنگێك دەبێت پێی دەڵێت هەی گەوجە. لەم کاتەدا کوڕەکە بەپەلە دەگەڕێتەوە بۆ لای باوکیو پێی دەڵێت: کەسێك هەیە لەنێو ئەشکەوتەکەدا قسەم لەگەڵ دەکات. باوکی لەگەڵی دەچێتە ژوورەوەو بۆی دەردەکەوێت کە ئەو دەنگە زایەڵەی دەنگە

هەربۆیە بەکورەکەی دەڵێت: ئەوە زایەڵەی دەنگی ژیانە، ئەوەی کە تۆ دەینێریت‌و ڕەوانەی دەکەیت لەهەمان چەشن‌و جۆر دەگەڕێتەوە بۆ لات.

ئەرکی کـــــردەیـــی

وریای ئەو شتە بە کە دەینێریت چونکە جارێکی دی‌و بەتین‌و تاوەوە دەگەڕێتەوە بۆ لات، لەبەرئەوە ئەگەر خۆشەویستی بنێریت خۆشەویستیت بۆ دەگەڕێتەوەو ئەگەر تورەیی بنێریت تورەییت بۆ دێتەوە.

....

....

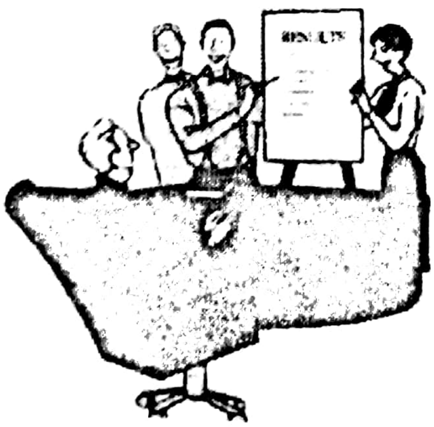
....

....

....

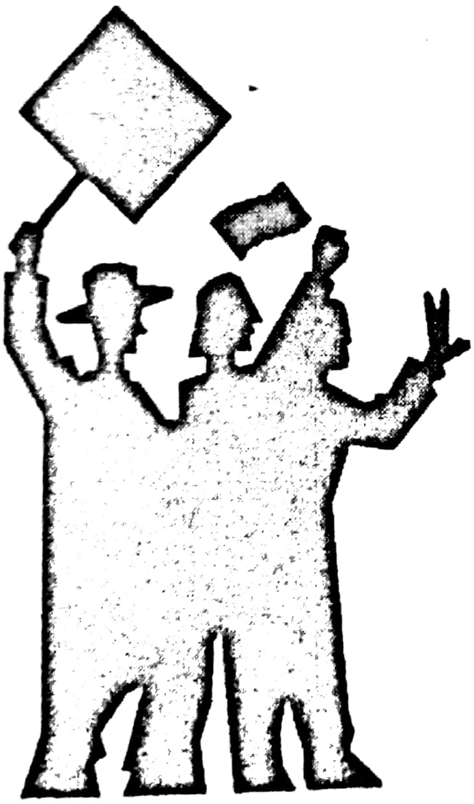
....

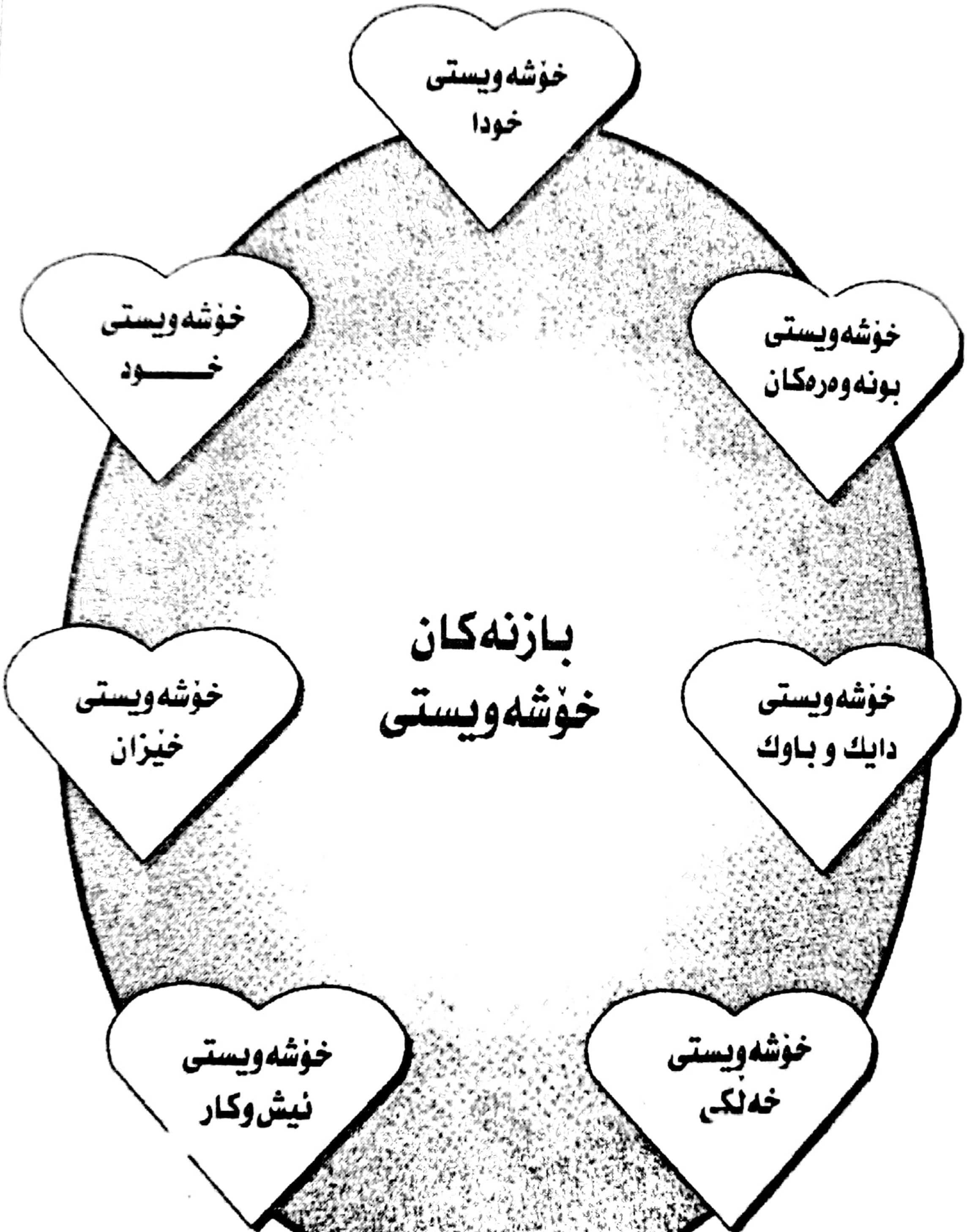
....



خۆشەویستی

خۆشەویستی پەرج و موجیزە دەخوڵقێنێت، بەم دوو چاوانەی خۆم سەگ و پشیلەیەکم بینی لەتەنیشت یەکدییەوە نوستبون بۆ ئەوەی یەکدی گەرم بکەنەوە و نەهێڵن سەرمایان ببێت، هەردوکیان یەکترییان خۆش دەویست و لەخەمی یەکتریدا بوون.




خۆشەویستی
خودا
خۆشەویستی
خـــود
خۆشەویستی
بونەوەرەكان
بازنەكان
خۆشەویستی
خۆشەویستی
خێزان
خۆشەویستی
دایك و باوك
خۆشەویستی
ئیش وكار
خۆشەویستی
خەڵكی

بازنەی خۆشەویستی

١ـ خۆشویستنی خودای پەروەردگار

Scanned by CamScanner

خۆشویستنی خودای پەروەردگار بەقسە نابێت بەڵکو بەکردار دەبێت

لێرەدا بەسەرهاتی گەنجێکم دێتەوە یاد خەونی بەوەوە دەبینیو ئاواتەخوازی ئەوە بوو کە خودا شانبەشانی ڕێ بکات.. خەونی بەوەوە دەبینیو هیواخوازی ئەوە بوو هەست بەبوونی خودا بکات لەگەڵیدا.. خەونی بەوەوە دەبینیو ئومێدەواری ئەوە بوو کە خودا لەنێو ناخیدا بێت. ئیدی ئەم گەنجە خەوی لێکەوتو لەخەونەکەیدا بینی لەکەنار دەریا ڕێی دەکردو شوێن پێیەکانی لەبەرپێیەکانیدایەو هەروەها شوێنپێی دیکە لەتەنیشتییەوەیەو لەناکاو دەنگێک دێتو دەڵێت: ئەوانە شوێنپێیەکانی منن، بەهەرحاڵ من لەگەڵ تۆدام، ئەدی لاواز نەبویت من بەهێزم کردیت؟ ئەدی نەخۆش نەبویت من چارەسەرم کردیت؟ ئەدی هەژار نەبویت من ماڵو سامانم پێدایت؟ من زۆر لەوە زیاتر کە تۆ بڕوا دەکەیت خۆشم دەوێیت.

پیاوێک هەبوو حەزی دەکرد بەجۆرێک بانگ لەخودا بکاتو ستایشی بکات کە کەس بەوجۆرە نەیکات، لەکاتی بانگو نزاکەیدا پیرەمێردێکی لەتەنیشت خۆیەوە بەدیکرد جلوبەرگەکەی سپیو ردێنی سپی بوو و نزاو دوعایەکی زۆر جوانو سەرنجراکێش بانگی لەخودا دەکرد ئیدی کابرا نزاکەی ئەو پیاوەی ئەزبەرکردو تەماشای تەنیشتی خۆی کرد بۆ ئەوەی لەپای ئەو نزا جوانە کە لەوی بیست سوپاسی پیرەمێردەکە بکات بەلام پیرەمێردەکەی لێ نەمابو ئیدی ئەو پیاوە چوو بۆ لای پێغەمبەر (د.خ) و بەسەرهاتەکەی بۆ گێڕایەوە پێغەمبەر (د.خ) بەکابرای وت: دەزانیت ئەو

پیرەمێردە کێ بوو کە گوێت لێی بوو نزای دەکرد؟ کابرا وتی: نەخێر ئەی پێغەمبەری خودا، نازانم کێ بوو. پێغەمبەر (د.خ) دەڵێت: ئەوە جوبریل بوو هاتبو بۆ لات تاوەکو فێری چۆنێتی روکردنە خودای پەروەردگارو چۆنێتی نزاکردنو ستایشی پەروەردگارت بکات بەو جۆرەی کە خودای پەروەردگار پێی خۆشە..

ئەو نزایەی کە ئەو پیاوە لەجوبریل، سەلامی پەروەردگاری لێ بێت. گوێی لێبوو ، ئەمە بوو:

"اللهم لك الحمد كله ولك الشكر كله ولك الملك كله وبيدك الخير كله واليك يرجع الامر كله علانيته وسره أوله وأخره، ظاهره وباطنه.. لك الحمد يامالك الملك في الاولى والاخرة حمدا دائما طيبا نقيا مباركا فيه يملاء السماوات والارض ومابينهما كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ومداد كلماتك وتعداد مخلوقاتك وسعة عرشك ورضا نفسك حتى ترضى ياأكرم الاكرمين، لك الحمد والشكر ياقادر على كل شيء ويامقتدر ياذا الجلال والاكرام ياحي ياقيوم يامالك الملك ياخالق الخلق يانور السموات والارض ومابينهما يابديع السماوات والارض ومابينهما ياحبيبي يالله يالله يالله، اللهم اغفر لي مامضى من ذنوبي واعصمني فيما بقي من عمري وارزقني أعمالا طيبة ترضى بها عني وتب علي ياتواب ياعظيم المغفرة ياأرحم الراحمين، أكرم علي بكرمك في الدنيا والاخرة ياأكرم الاكرمين"(*).

(*) لێرەدا، لەبەر بایەخی ئەو نزایە بەزمانی عەرەبی لەبەرئەوەی نزای جوبریلە سەلامی پەروەردگاری لێ بێت. هەروەها بۆ ئەوەی هەر کەسێك ویستی ئەو نزایە وەکو خۆی بەزمانی عەرەبی ئەربەر بکات بەپێویستمان نەزانی وەریبگێرینە سەر زمانی کوردی.

ئەوە یەکەم هەنگاو بوو لەلایەنی ئەو ئەسحابە پایەبەرزەوە چونکە ویستی بەجۆرێك خودای پەروەردگار شکۆمەند بکات کە شایستەی خودای پەروەرگار بێت ئیدی پەروەردگار بەوە پاداشتی دایەوە کە مەزنترین فریشتەی خۆی ناردە لای تاوەکو فێری ئەو شێوەیە لەنزاو دوعای بکات..

پێویستە ڕەزامەندی خودای پەروەردگار کاری هەرە گرنگ و سەرقاڵکەری هەموو مرۆڤێک بێت لەم ژیانەدا تەنانەت هەندێک کەس دەڵێن ناسینی خودای پەروەردگار سەرەکی و گرنگە ئیدی پاشماوەی بابەت و کارەکان لاوەکین.

وەك دەزانین خودای پەروەردگار خاوەنی نەوەدونۆ ناوە هەر کەسێك بیانزانێت دەچێتە بەهەشتەوە..

ئەرکی سەرشانی هەر مسوڵمانێکیش بەرانبەر ئەم ناوانە ئەوەیە کە ئەزبەریان بکات و واتاکانیان بزانێت و پاشان لەو واتایانە دڵنیابێت کە پەروەردگار تیایاندا خۆی پێ وەسف کردووە..

بۆ نموونە ئەگەر مرۆڤ دەرکی ئەوە بکات کە ئەوە پەروەردگار ڕزق و ڕۆزی دەدات ئەو کاتە نابێت داوای ڕۆزی و ڕزق لەجگە لەپەروەردگار

بکاتو نابێت دەست لەکەس پان بکاتەوە چونکە دەزانێت کە رزقی ئەو لەئاسماندایە نەك لەسەر زەوی..

ئــەو مرۆڤــەی کــە هەمیشــە لەگــەڵ پــەروەردگاردا لەپەیوەندیدایــە دوچــاری خــەمو پەژارە نابێت، ئەگەر دوچاری شتێکیش بــوو کــە لەرووالەتی دەرەوەیــدا زیانبــەخش دەرکــەوت ئــەوا لەراستیدا خێــرو بێــرەو لەلایــەن خــوداوە بەســەریدا داباریوە.

ئەرکی کــــردەیــی

هەوڵبدە بەناوە جوانەکانی خــودای پــەروەردگار ئاشــنابیت گــەر رۆژانــە ناوێکیش فێربیت پاشان ئەوە جێبەجێ بکە کــە هەســت دەکــەیت خــودای پەروەردگار لەو ناوە شایستەیەتی.

....

....

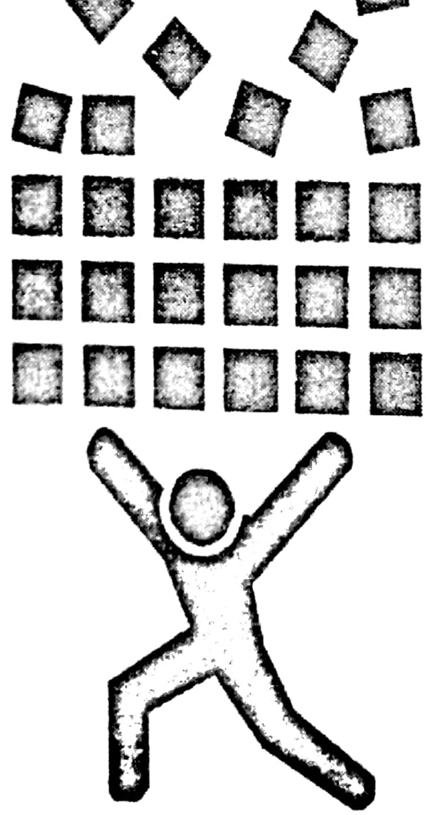
....

....

Scanned by CamScanner

٢ـ خۆشویستنی بونەوەرەکان

خۆشەویستی خودای پەروەردگار
خۆشەویستی هەموو بونەوەرە
خوڵقێنراوەکانی دەستی خودایان لێوە
هەڵدەقوڵێت ئیدی چ ئەو بونەوەرانە
نەوەی ئادەم بن یاخود بونەوەرگەلی
دیکە بن.



خۆشەویستی خودای پەروەردگار واتە دەبێت بونەوەرەکانیت خۆش بوویت.

لەگــەڵ کۆمــەڵێك لەیابانییەکانــدا بــووم کتــوپڕ جاڵجاڵۆکەیــەکم لەبەرپێیەکانمدا بینی ئیدی دەستوبرد ویستم پێی پیادا بنێمو پانی بکەمەوە لەو کاتەدا یەکێك لەیابانییەکان پێی وتم: ئەوە چی دەکەیت؟ ئەویش وەکو تۆ خاوەنی رۆح نییە؟ باشە ئەگەر تۆ لەشوێنی ئەودا بویتایە حەزت دەکرد کەسێك پێشێلت بکاتو پانت بکاتەوە؟

ئیدی لەو مرۆڤەوە فێری ئەم شتە جوانە بووم: پارێزگاریکردن لەژیانی بونەوەرەکانی خودای پەروەردگار..

لەکەنەدا حەوزێکی مەلەکردنم هەیە رۆژێك بینیم مێرولەیەك کەوتە نێو حەوزەکەوە ئیدی دەسبەجێ رزگارم کردو تەماشام کرد مێرولەکە پاش ئەوەی کە رزگارم کرد راوەستاوە جوتە قاچەکانی پێشەوەی بەرز کردووەتەوە وەك بڵێی نزام بۆ دەکات. دوو کچەکەمم فێری ئەوە کرد کە یارمەتی ئاژەڵان بدەنو بەفریایانەوە بچن ئەگەر لەمەترسیدا بوون..

ئیدی منو ئەوان لەرزگارکردنی ئەو مێروانەدا پێشبڕکێمان دەکرد کە دەکەوتنە نێو حەوزی مەلەکردنەکەمانەوە..

ناتوانم وەسفی ئەو شادیی‌و خۆشییە بکەم‌و ئەو خۆشبەختییە لەباسکردن نایەت کە مرۆڤ هەستی پێ دەکات ئەگەر بتوانێت بوونەوەرێکی زیندو لەمەترسی مردن رزگار بکات‌و... بووە هۆکاری رزگارکردنی لەتیاچون.

بۆ نموونە دەبینین ئەو کەسەی کە لەماڵەکەیدا جانەوەرێك دەبینێت دەچێت‌و خۆی ئامادە دەکات بۆ جەنگان لەدژی وەك ئەوەی بەگژ لەشکرێکی بێشوماردا بچێتەوە.. ئەمە لەپای چی؟ ئەدی باشە چی دەبێت ئەگەر بەبێ شەڕ لەماڵەکەت بیکەیتە دەرەوە؟ بۆچی تەنها لەبەر ئەوەی کە بەهەڵەدا چووەو رێی کەوتووەتە ماڵەکەی تۆوە ئیدی ژیانی لێ زەوت دەکەیت؟ ئایا ئەگەر تۆ لەشوێنی ئەو بویتایەو بێ مەبەست بچویتایەتە ماڵی یەکێکەوە پێت خۆش دەبوو ئەگەر خاوەن ماڵەکە بەچەك پێشوازی لێ بکردیتایەو شوێنت بکەوتایە بۆ ئەوەی بتکوژێت نەك بۆ ئەوەی لەماڵەکەی بتکاتە دەرەوە؟

خۆشویستنی خودای پەروەردگار خۆشویستنی هەموو بوونەوەرەکانی دیکەی لێوە هەڵدەقوڵێت ئیدی چ ئەو بونەوەرانە لەنەوەی ئادەم بن یاخود لەبونەوەرگەلی دی بن، ئیدی لەدواییدا وا هەست دەکەیت کە تۆ

لەشادیی و بەختیاریدا دەژیت و ئەم خۆشەویستییە بەوزەیەکی ئەوپەڕی جوان و بەهێز کۆمەکت دەکات.

هەروەها زۆرێك لەخەڵکی دەبینین کە لەنێویاندا هەیە دەڵێت: من ئەو جۆرە جانەورانەم قین لێیە، ئەم کەسە لەبەرئەوەی کە لەسەرەتاوە خۆی پێ قەبوڵ نەکراوە ئیدی چۆن جگە لەخۆی پێ قەبوڵ دەکرێت؟

ئەرکی کــــردەیــی

سەیری ئەو بونەوەرە زیندووانەی دەوروبەرت بکەو بیر لەوە بکەرەوە کە دەتوانیت بیکەیت بۆ ئەوەی بونەوەرەکانی خودای پەروەردگارت خۆش بووێت.

....

....

....

....

....

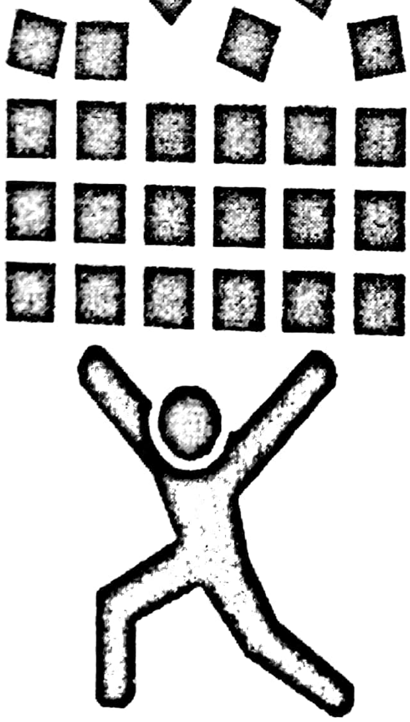
....

....

....

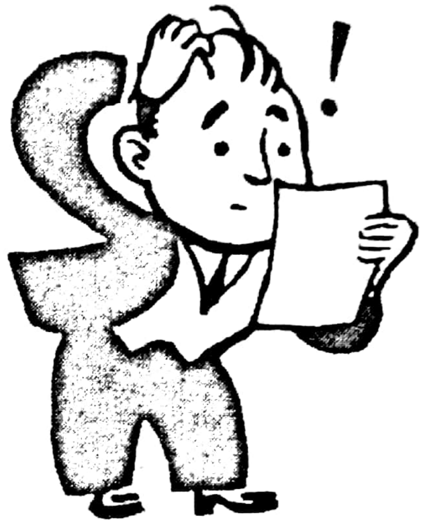
٣- خۆشویستنی خود

پێویستە لەسەرت خۆتت
خۆش بوویت و ڕێزی لێبنێیت
و بڵێیت من ئەو دیارییەم
خۆش دەوێت کە خودای
پەروەردگار پێمی بەخشیوە.



Scanned by CamScanner

لەخۆشەویستیشەوە بۆ خودا خۆشەویستیت بۆ خودی خۆت سەرچاوە دەگرێت چونکە تۆ پەرجو موجیزەیەکیتو خودای پەروەردگار دایهێناویت لەبەرنەوە دەبێت بگەیتە قۆناغێك كە تیایدا خۆتت خۆش بووێت چونكە خودای پەروەردگار لەباشترین شێوەدا تۆی دروست كردووە. پەروەردگار دەفەرموێت: "مرۆڤمان لەباشترین شێوەدا دروست كردووە".



پێویستە لەسەرت خۆتت خۆش بووێتو رێزی لێبنێیتو بڵێیت من لەرووی ناوەوە هاوسەنگمو ئەو دیارییەم خۆش دەوێت كە خودای پەروەردگار پێمی بەخشیوە.

ئەركی كـــردەیـــی

بەبڕوای تۆ.. هەندێك لەروخسارو رووالەتەكانی خۆشەویستیت بۆ خودی خۆت چین؟

....

....

....

....

....

....

Scanned by CamScanner

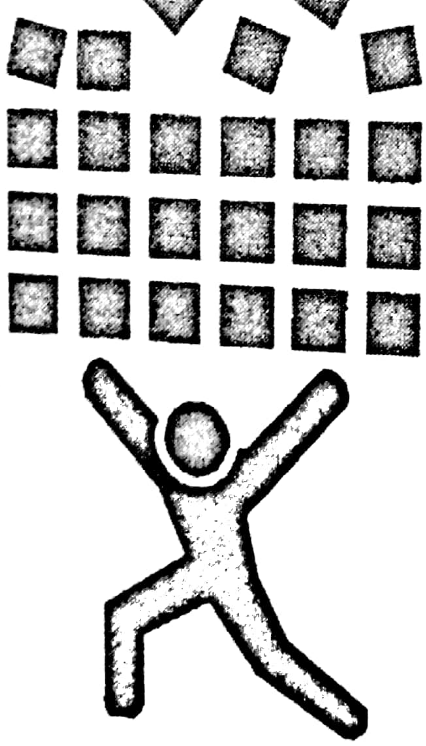
٤. خۆشویستنی دایك و باوك

دایك و باوكت

هەرچییەك بكەن

پێویستە لەسەرت كە

خۆشت بووێن.



لێرەدا بەسەرهاتی کیژێکی هەژدەساڵانتان بۆ دەگێڕمەوە. ئەم کیژە هەستی دەکرد ئەو ئیش‌و کارە ڕۆژانانەی کە دایکی داوای لێ دەکرد بیانکات زۆرن.. ئیدی کیژەکە بیری لەڕێگایەك کردەوە کە بەهۆیەوە بەرەنگاری دایکی ببێتەوە..

ڕۆژێك کاغەزێکی دایە دەست دایکی لیستێکی لەخۆگرتبو ئەمانەی تیادا هاتبوو:

پاککردنەوەی ناوماڵ بە ٥ دۆلار

بڕینی گژوگیاو چیمەن بە ١٠ دۆلار

سەرپەرشتیکردنی خوشکەکەم بە ١٠ دۆلار

کۆی هەمووی: ٢٥ دۆلار.. پارەکەش دەسبەجێ دەدرێت

ئیدی دایکەکە تەماشایەکی کاغەزەکە دەکات‌و بەکچەکەی دەڵێت دە دەقیقە مۆڵەت پێبدە بۆ ئەوەی بیر بکەمەوە چۆن پارەکەت بدەمێ..

لەدوای ماوەیەك دایکەکە کچەکەی بانگ کردو کاغەزێکی دایە دەست لیستێکی لەخۆگرتبو بەڵام نرخەکانی لەسەر دیاری نەکرابوو..

سکپڕی بۆ ماوەی نۆ مانگ بە..........

منداڵبوون و ئێش و ئازارەکانی بە......

شیردان بە......

ئەرک و ماندوبونی بەخێوکردنت بە......

شەونخونیم لەکاتی نەخۆشکەوتنتدا بە......

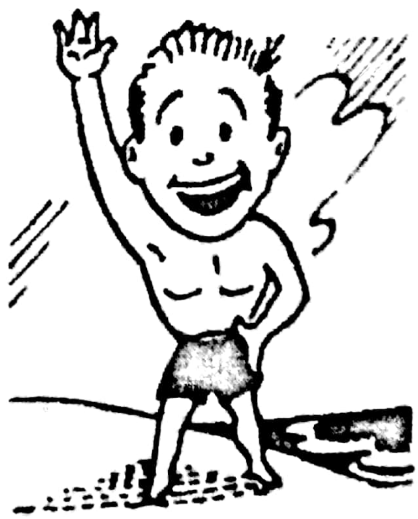
خۆراکدانم پێت بە.....

کۆی گشتی: هەمووی دراوە.. سۆز و خۆشەویستی

سەروەختێك کچەکە لیستەکەی خوێندەوە دەستیکرد بەگریان و باوەشی کرد بەدایکیداو وتی داوای لێبوردن دەکەم.. زانیم ئەو لیستەی کە من دام پێت هەمووی دراوە.

ئەگەر تۆ بڕوات وایەو دەڵێیت من کوڕی تاقانەی دایك و باوکم و پێویستە بەباشی رەفتارم لەگەڵدا بکەن، ئەوا زۆر چاك ئەوە بزانە کە تۆ تەنها دایك و باوکێکت هەیە..

لەبەرئەوە پێویستە لەسەر مرۆڤ دایك و باوکی هەرچییەکی لەگەڵدا بکەن هەر خۆشی بووێن. لەبەرئەوە پێویستە فێری ئەوە ببین کە چۆن خۆشەویستی بکەین و.. چۆن لەئامێز بگرین و.. فێری خۆشەویستی راست و لەئامێزگرتنی دروست ببین. تەنانەت لەئامێزگرتنیش رێگایەکی دیاریکراوی هەیە وابەستەی وزەیە.



Scanned by CamScanner

ئەرکی کـــردەیــی

بەرێگایەکی زانستییانە بیر بکەرەوە کە بتوانیت بەهۆیەوە هەندێك لەو چاکەو پیاوەتیو پاداشتەی دایكو باوکت کە هەیانە بەسەرتەوە بدەیتەوە..

....

....

....

....

....

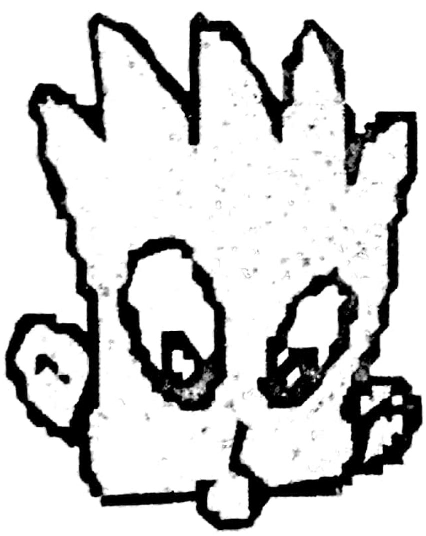
....

....

....

....

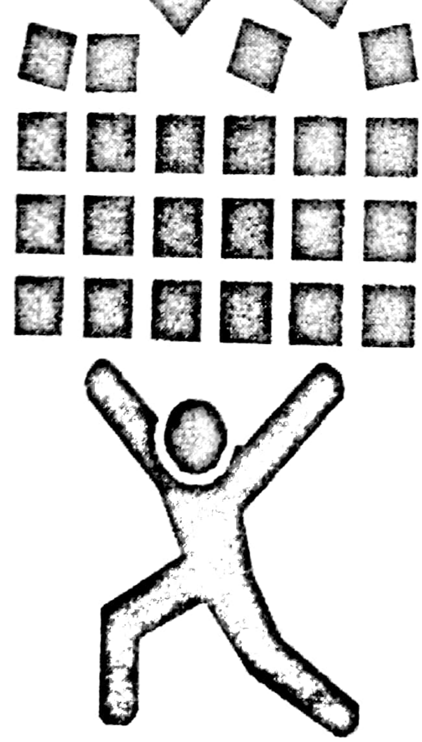
....



Scanned by CamScanner

٥- خۆشویستنی ئەندامانی خێزان

پێویستە بکەینە قۆناغێك
کە تیایدا دەرکی ئەوە
بکەین چۆن خۆشەویستی
بکەین و چۆن ئەو
خۆشەویستییە ئاشکرا
بکەین و رایبگەیەنین.



پێویستە لەسەرت براو خوشکەکانت وەکو خۆیان خۆش بوێت.. ئایا هیچ رۆژێك لەرۆژان هەستت بەوە کردووە کە دەتەوێت براو خوشکەکانت یاخود ئەندامێکی دیاریکراوی نێو خێزانەکەت لەکۆڵ بکەیتەوە؟

ئێستا بەسەرهاتێکی راستەقینەتان دەربارەی خۆشەویستی خێزان بۆ دەگێڕمەوە. پیاوێك هەبوو شەش کوڕی هەبوو بەتەواوی فەرامۆشی کردبون تا ئەوەبو رۆژێکیان کەسێك چاوی پێی کەوتو قسەی لەگەڵدا کردو ئەوەی پێ راگەیاند کە پێویستە لەسەری ئەو خۆشەویستییەی کە بەرانبەر خەڵکی هەیەتی ئاشکرای بکاتو بیخاتە روو..

ئیدی کابرا گەڕایەوە بۆماڵەوەو بەشوێن کوڕە گەورەکەیدا گەڕا تەماشای کرد چووەتە ژورەکەی خۆی ئیدی ئەویش لەدەرگای داو مۆڵەتی لێ وەرگرت تاوەکو بچێتە ژورەوە بۆ لای ئیتر کوڕەکەش فەرموی لێ کرد. ئەمەش کارێك بوو پێشتر باوکەکە نەیدەکرد..

سەروەختێك چووە ژورەوە بەکوڕەکەی وت: من خۆشم دەوێیت.. پاشان لەئامێزی خۆی گرت، کاتێك کە ویستی لەژورەکە بڕواتە دەرەوە کوڕەکە دەمانچەیەکی لەژێر پێخەفەکەیدا دەرهێنایە دەرەوەو بەباوکی وت: ئەم دەمانچەیە بەرە بۆ خۆت، بەنیاز بووم ئەمرۆ بەکاریبهێنم.. بەڵام

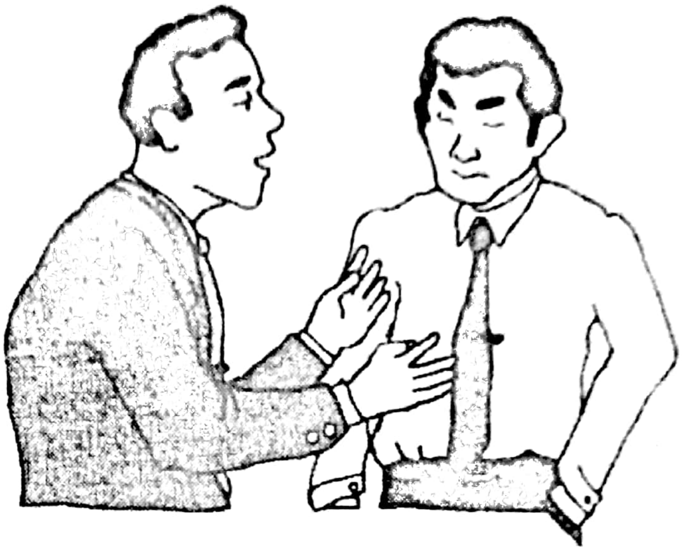
چیتر نامەوێت بەکاریبهێنم. ئەوجا بەباوکی وت: پێویستە بەهەموو براکانم بڵێیت کە تۆ خۆشت دەوێن.

لەبەرئەوە پێویستە بگەینە قۆناغێک کە تیایدا دەرکی ئەوە بکەین چۆن خۆشەویستی بکەین و چۆن ئەم خۆشەویستییە ئاشکرابکەین..

ئەگەر زانیت کە ئەم ساتە دوایین ساتە لەتەمەن و ژیانتدا ئەو کاتە لێبوردە دەبیت و بەهەمووان دەڵێیت بمبورن و ئەوەش بزانن کە من خۆشم دەوێن. کەواتە بۆچی هەمیشە هەر بەو شێوەیە نەبین؟

ئەگەر کەسێک هەبێت لەنێو خێزانەکەدا ناکۆکی لەگەڵ کەسێکی دیکەی خێزانەکە هەبێت و قسەی لەگەڵدا نەبێت پێویستە لەسەری ئەو کارە نەکات. وەک دەزانین ناکۆکی ئەگەر سێ ڕۆژی بەسەردا بڕوات خودای پەروەردگار تورە دەکات و ناکۆکی شتێکە بەشێک لەوزەکەمان بەفیڕۆ دەدات.. کەواتە ئاسانترو باشتر وایە کە لێبوردە بیت و دواتر خودای پەروەردگار پاداشتت دەداتەوە. چونکە ئێمە لەنێو ئەم دونیایەدا کاتمان

نییە بۆ پەژارەو بێزاری‌و تورەبون لەکەسێك یان لەهەڵویستێکی دیاریکراو.



لەبەرئەوە ئەگەر لەکەسێك تــورە بوویــت وزەی خــۆت لــەتورەبون‌و بێزاربــون‌و پەژارەدا بەفیڕۆ مەدە بەڵکو باشتر وایە لێیبوریت‌و ئەوە لــەیاد بکــەیت کــە رویــدا.

هەربۆیە بۆ کەسێك کە تــورەت دەکات‌و لــەبری ئــەوەی کــە ئــەو وزەیــەت بەفیڕۆ بدات کە ئەگەر بگاتە ولاتێك بۆ مــاوەی هەفتەیــەکی تــەواو رونــاکی دەکاتەوە، چەپکێکی جوان لەوزە بنێرە..

ئەوە وزەیەکی بێشومارە خودا پێی بەخشیویت‌و یەکسانە بەپتر لــە ٨٠ ملیار دۆلار. ئەوە بزانە کە ژیان کورتەو دووبارە نابێتەوە..

ئەرکی کـردەیـی

کەسێك کە تۆ خۆشت دەوێت، پێی رابگەیەنە کە خۆشت دەوێت.

....

....

....

....

....

....

....

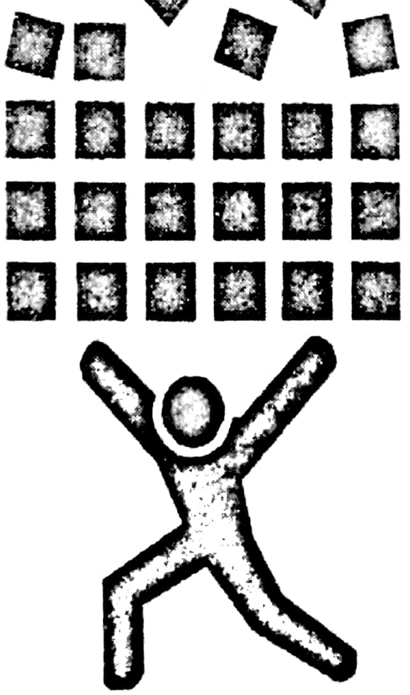
....

....

Scanned by CamScanner

٦ـ خۆشویستنی ئیش و کار

فێربە چۆن بەسەر ئەو بارودۆخ و
کەندو کۆسپانەدا زاڵبیت کە دێنە
سەر ڕێگات. هەروەها فێربە چۆن
لەگەڵ ئەو دۆخ و هەلومەرج و
هەلوێستانەدا کە ناتوانیت
بەسەریاندا زاڵبیت و کە حەزیان لێ
ناکەیت و قایلت ناکەن. هەڵبکەیت و
بگونجێیت.



Scanned by CamScanner

ئەو کەسانە چەندن کە بەکردەوە کارەکەی خۆیان خۆش دەوێت؟ ئەو کەسانە چەندن کە بەیانیان بەخۆشییەوە هەڵدەستن چونکە دەچن بۆ سەر کارەکەیان؟

ئەو کەسانە چەندن کە کارەکەی خۆیان خۆش ناوێتو دەیانەوێت بچنە بۆ سەر کارەکەیانو هاوڕێکەیان لەوێ نابینن؟ ئەو کەسانە چەندن کە حەز بەدیارنەمانی بەڕێوەبەرەکەیان دەکەن؟

پێویستە لەسەرت فێرببیت چۆن کارەکەی خۆتت خۆش بوویتو چۆن بەهەموو کۆششێکتەوە خۆتی بۆ تەرخان بکەیت..

ئەگەر بتەوێت وەربگریتو ببەیت ئەوا پێویستە لەسەرت بدەیتو ببەخشیت.. بۆ ئەوەی موچەکەت وەکو شیری بەری دایک حەلاڵ بێت.. پێویستە لەسەرت کۆشش بکەیت بۆ ئەوەی شایانی ئەو پارەیە بیت کە وەری دەگریت.

> **ئەگەر تۆ کارەکەتت حەز لێ نەبێت کۆششی تیادا بکە بۆ ئەوەی ئەو کارەت حەز لێ بێت چونکە ڕەنگە کەمتەرخەمییەکە لەلایەنی خۆتەوە بێت..**

فێربە چۆن بەسەر ئەو بارودۆخو کەندو کۆسپانەدا زاڵبیت کە دێنە سەر ڕێگات. هەروەها فێربە چۆن لەگەڵ ئەو دۆخو هەلومەرجو هەلوێستانەدا کە

Scanned by CamScanner

ناتوانیت بەسەریاندا زاڵبیتو کە حەزیان لێ ناکەیتو قایلت ناکەن، هەڵبکەیتو بگونجێیت. بۆ ئەوەی کە بتوانیت لەقۆناغێکەوە بچیت بۆ قۆناغێکی تر پەرۆشی ئەوەبە بواری کارەکەی خۆتت حەز لێ بێتو لەگەڵ ئەو ئەو دۆخو هەلومەرجانەدا بگونجێیت کە گۆڕینیان لەوزەی تۆدا نییە..

ئەوەش بزانە کە تۆ ناتوانیت سەرکەوتو بیت یاخود ناتوانیت لەبوارێکدا داهێنان بکەیت کە حەزت لێی نەبێت.

چونکە هیچ کەسێك ناڵێت من حەزم لەکارەکەی خۆم نییە بەڵکو پێویستە لەسەرت فێربیت چۆن کارەکەی خۆتت خۆش بووێت. لەبەرئەوە مەڵێ کاتێك کە ئیشێکی تر دەدۆزمەوە حاڵم باشتر دەبێت.. چونکە ئەو کاتە حاڵت باشتر نابێت.. چونکە کۆمەڵێك هەستی خراپو نێگەتیڤت بەرانبەر ئیشە کۆنەکەت هەیە ئەگەر بچیتە سەر کارە تازەکە ئەو هەستە خراپانە لەگەڵ خۆتدا دەبەیت چونکە تۆ پرۆگرام کراویت، هەربۆیە لەوە دڵنیابە کە تۆ لەسەر کارە تازەکە توشی هەمان ئەو بابەتو شتە خراپانە دەبیت کە لەئیشی

یەکەمجارتدا هەبوون چونکە تۆ خۆتت بردووەتە سەر کارە تازەکە بۆ ئەوەی ئەو هەستگەلە خراپانە بگۆڕیت..

لەبەرئــــەوە نەکــــەیت بەپشتبەســـتن بەهەستگەلی نەرێ و نێگەتیڤ دەست لەهیچ نیش و کارێک هەڵبگریت..

پەرە بەخۆت بدەو بچۆرە سەر کارێکی تازە ئەودەمە دەبینیت لەو کارە تازەیەدا گەورە دەبیت و گەشە دەکەیت بەڵام هەتا بەرانبەر کارە کۆنەکە هەستگەلی خراپ و نەرێت هەبێت ئەو هەستگەلانە لەنێو ناختدا گـەورە دەبن چونکە مێشک وازت لێ ناهێنێت و ناوبەناو هەر بیرتی دەخاتەوەو ئەگەر توشی کێشەیەکیش هاتیت ئەودەمە مێشک هەردو گرفتە کۆن و تازەکەت دەهێنێتەوە بەردەم.

ناتوانیت لەهیچ کایەو بوارێکی ژیاندا سەرکەوتو بیت ئەگەر تۆ قین و رقت لەو بوارە بێت، لەبەرئەوە ئەگەر تۆ قینت لەئیشکردن بوو لەشوێنێکی دیاریکراودا ئەوا تیایدا سەرنەکەوتو دەبیت و ماوەیەکی دوورودرێژتریش لەو شوێنەدا دەمێنیتەوە..

با وایدابنێین کە تۆ، وێڕای قینت لەو بوارە، لەبوارەکەدا سەرکەوتوش بوویت، بەڵام سەروەختێك کە لەسەر ئەو بوارە لادەچیتو نامێنیت قینو بوغزەکەت لەگەڵ خۆتدا دەبەیت..

لەئەزموونەکانتەوە فێربەو وێنای خۆت لەداهاتودا بکەو ئەوە بزانە کە ئەمە تەنها قۆناغێکەوە هیچی تـرو، ئەمانـە بەگژداچوونەوەو لەمپـەرەکانی ژیـانو بـارودۆخ هەمیشـەو هـەموو کـات هـەر بـەگوێرەی خواستی تۆ نابێت..

لەبەرئەوە پێویستە لەسەرت بێ هیچ مەرجێك کارەکەتت خـۆش بوویـت چونکە خۆشویستنی ئیشو کار خۆی لەخۆیدا بەهایەکەو مرۆڤ تەنها کاتێك دەتوانێـت لـەماوەی ژیانـە کردەییەکەیـدا سـەرکەوتو بێـتو خـاوەنی دەسـتکەوت بێـت ئەگـەر کارەکـەی خـۆی خـۆش بوویـتو پەرۆشـی سەرکەوتنی بێت.

ئەرکی کـردەیی

٣ شت دەستنیشان بکە کە دەتوانیت بیانکەیت بۆ ئەوەی لەئەندازەی خۆشەویستیت بۆ ئیش و کارەکەت زیاتر بکەیت.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

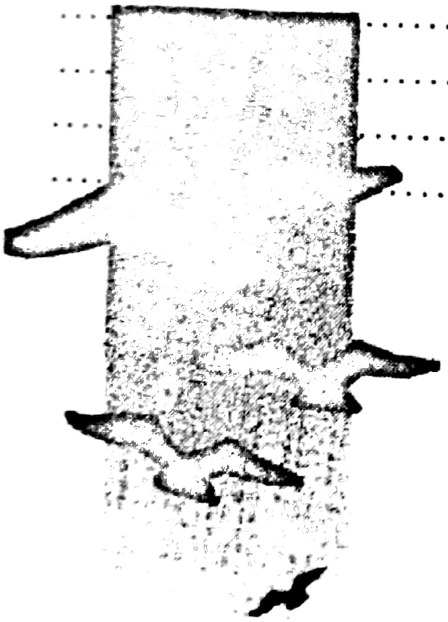
....

....

....

....

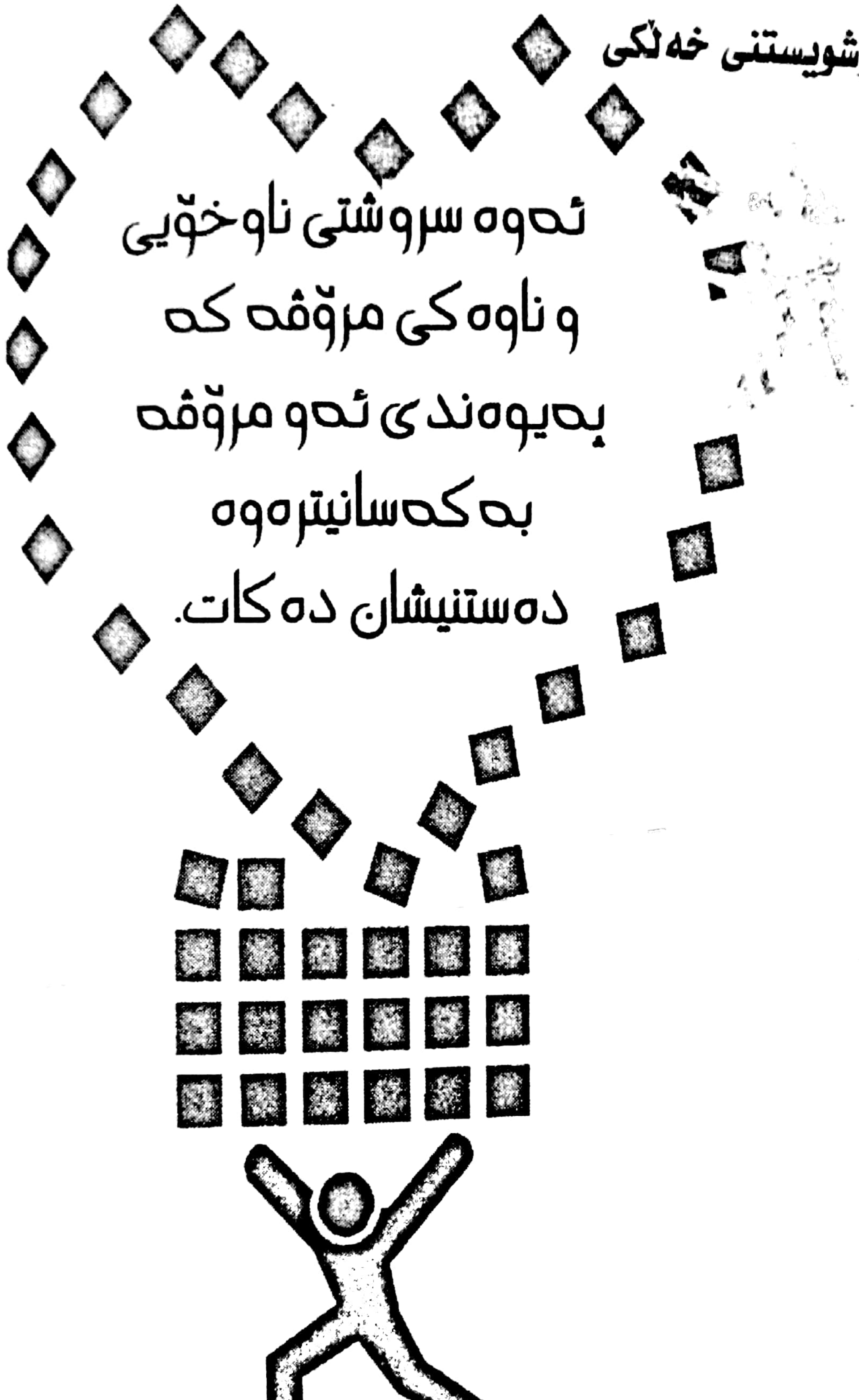
....



Scanned by CamScanner

٧ـ خۆشویستنی خەڵکی

ئەوە سروشتی ناوخۆیی
و ناوەکی مرۆڤە کە
بەیوەندی ئەو مرۆڤە
بەکەسانیترەوە
دەستنیشان دەکات.



Scanned by CamScanner

پێویستە لەسەر مرۆڤ خەڵکی بەبێ هیچ مەرجێك خۆش بووێت چونکە مرۆڤ ناتوانێت هەر خۆی بەتەنها ژیان بەسەر بەرێت لەبەرئەوەی ئەوە سروشتی ناوخۆیی مرۆڤە کە پەیوەندی ئە مرۆڤە بەکەسانیترەوە دیاری دەکات..

ئەگەر مرۆڤ لەناخی خۆیەوە خەڵکانی دیکەی خۆش بووێتو هەوڵبدات لەپردەکانی پەیوەندیو پێکگەیشتنی لەگەڵ خەڵکانی تردا زیاتر بکات ئەودەمە کەسانیتری خۆش دەوێتو ئەوانیش هەمان هەستی لەگەڵدا ئاڵوگۆڕ دەکەن..

بەڵام ئەگەر مرۆڤ لەناخی خۆیەوە قینی لەخەڵکانی تر بێتو چاوەڕوانی خراپەو وەییان بێت ئەو کاتە لەکەسانی دەوروبەری تەنها تەماشای لایەنی تاریكو نوتەکی کەسایەتییان دەکات چونکە ئەو لەکەسانی دیکەدا چیتر نابینێت تەنها هەموو شتێکی بەدو خراپو تاریك نەبێت. لەبەرئەوە گومانیش لەوەدا نییە کە ئەم مرۆڤە دواتر

قینی لەکەسانی دەوروبەری دەبێت ئیدی هەر کەسێك بن. چونکە ئەو قینــە لــەنێو نــاخی خۆیــەوە هەڵــدەقوڵێت و زادەی رەفتــارکردنی نییــە لەگەڵیاندا..

دەگێڕنەوە پاوێك چوو بۆ لای سوکرات و پێی وت: من دەمەوێت لەگەڵ ئێوە لەم شارەدا نیشتەجێبم، جا دەمەوێت بزانم حاڵی خەڵکی ئەم شارە چۆنە؟ سوکراتیش پێی دەڵێت: ئەدی حاڵی خەڵکی ئەو شارەی کە تۆی لێبویت چۆن بوو؟ کابرا پێی دەڵێت: خەڵکێکی خراپ بوون.. کەسم تیادا شك نەبردن کە خۆشیان بووێم. ئیدی سوکرات پێی دەڵێت: خەڵکی ئەم شارەش کتومت وەکو خەڵکی شارەکەی خۆت وەهان و هیچیان لەگەڵ ئەواندا جیاواز نییە لەبەرئەوە بگەڕێرەوە بۆ شارەکەی خۆت یاخود بچۆ بۆ شارێکی دی جگە لەشارەکەی ئێمە..

سوکرات دەرکی بەوە کردبوو کە خۆشەویستی و قین لەنێو ناخی کەسەکەوە هەڵدەقوڵێن هەربۆیە ویستی پیاوی یەکەم لەشارەکەی دوور بخاتەوە بەڵام پێشوازی لەپیاوی دووەم کرد.

لەبەرئەوە پێویستە خۆشەویستی بێ مەرج بێت. بۆ

نموونە ئەو دایکەی کە داوا لەمنداڵەکانی دەکات ژوورەکەیان پاک بکەنەوە بۆ ئەوەی خۆشی بووێن و ئەو باوکەی کە بەکورەکانی دەڵێت کاتێک کە نمرە دەهێنن زیاترو زیاتر خۆشم دەوێن.. ئەمانە هەموویان لەو هەڵەو چەوتییانەن کە پێویستە ئاگاداربین نەکەوین ناویانەوە..

ئەرکی کـــردەیـــی

خۆشەویستی تۆ بۆ خەڵکی نیعمەتی خودای پەروەردگارە، هەروەها خۆشەویستی خەڵکیش بۆ تۆ دیسان هەر نیعمەتە.

....

....

....

....

....

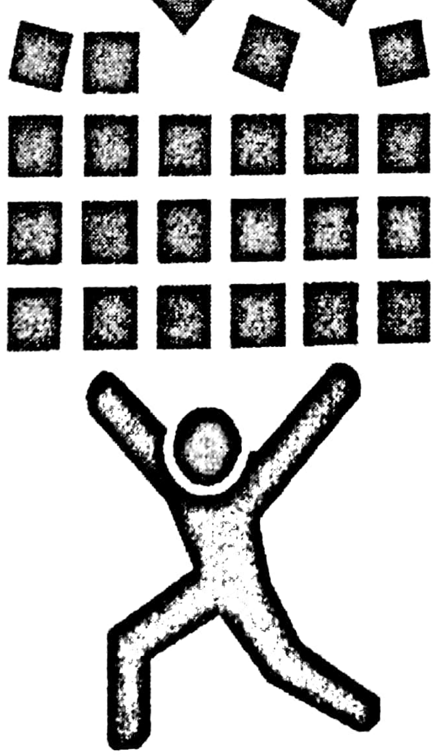
....

....

....

بەخشین

سودو
کەڵکەکە
لەرزگارکردنی ئەو
ماسییە
بچوکەدایە.



Scanned by CamScanner

پێویستە مرۆڤ بەخشندە بێت..

کەڕەتێك شتێکم دا بەخانمێکی هەژار ئیدی هاوڕێیەکم کە لەتەنیشتمەوە بوو پێی وتم: ئەوە چی دەکەیت؟ پێم وت: یارمەتی دەدەم. برادەرەکەم پێی وتم: زۆر کەسی تری جگە لەو هەن..

ئەو یارمەتییەی کە تۆ یارمەتی ئەو دەدەیت هیچ کاریگەرییەکی نابێت. ئیدی وتم ئێستا بەسەرهاتێکت بۆ دەگێڕمەوە بەڵکو شتێکی لێوە فێربیت.. پیاوێك لەکەنار دەریایەك دانیشتبوو دەریاکە شەپۆلی دەداو دەهاتو دەچوو، خانمێکیش لەنزیك دەریاکەوە دانیشتبوو کاتێك کە دەریاکە شەپۆلی دەهێنا بۆ کەنارەکە وردە ماسی لەگەڵ خۆیدا دەهێنا بۆ کەنارەکە ئیدی نەیاندەتوانی جارێکی دیکە بچنەوە نێو ئاوەکەوە.. کابرا خانمەکەی بینی ماسییەکانی دەگرتو جارێکی دیکە دەیخستنەوە نێو ئاوی دەریاکەوە..

خانمەکە بۆ ماوەی شەش کاتژمێر لەسەر ئەم کارە بەردەوام بوو و کابرا چاودێری کردو تەماشای کرد، کاتێکیش

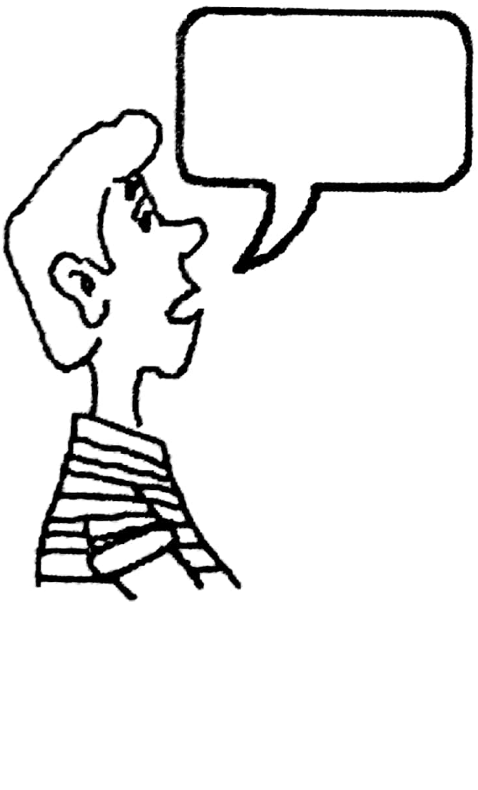
کە بینی هەر تەواو نابێت ئیدی لێی چووە پێشەوەو پێی وت: ئەوە تۆ خەریك چیت؟

خانمەکـە پێـی دەڵێـت: ماسـییەکان جـارێکی دی دەخەمـەوە نێو دەریاکەوە بۆ ئەوەی مردار نەبنەوە. کابرا پێـی دەڵێـت: ماسییەکی زۆرو کەنارێکی زۆر هەن.. تۆ بەم کارە بێسود خۆت شەکەت دەکەیت..

ئیدی خانمەکە ماسییەکی بچوکی گـرتو خستییەوە نێـو ئاوەکـەوەو، بـەدەم ئـەو کـارەوە وتـی: کـەڵكو سـودەکە لـەرزگارکردنی ئـەو ماسـییە بچوکەدایە.

لەیادمـە رۆژێـك هەرچـی پارەیـەکم هـەبوو لەکیسـم چـوو و تـەنها ١٠٠٠ دۆلارم پێ بوو ئیدی چووم بۆ مزگەوت بۆ ئەوەی نوێژ بکەم..

لەپاش تەواوبونی نوێژ ئیمامی مزگەوتەکە وتی مزگەوتەکە پێویستی بە ١٠٠٠ دۆلارە بۆ ئەوەی موکەبەرەیەکی بۆ دابنرێت. منیش هەرچی پارەیەك



کە لەبەرباخەڵمدا بـوو دەرمهێنـاو دام پێـیو لەبەرخۆمەوە وتم: پشتوپەنام تۆیت ئـەی پەروەردگار. ئەوجا گەڕامـەوە بـۆ ماڵـەوەو لەلایەن پیاوێکەوە تەلـەفونم بـۆ کـرا داوای لێ دەکردم کاری لەگەڵدا بکەمو پێی وتم بۆ ئەو مانگانەیـە چـەندە کـە لەبەرانبـەر ئـەم کـارەدا داوای دەکــەیت؟ منــیش ئــەو

ژمارەیەم لێدا کە خەرجم کردبوو پاشان کەرەتی دەم کرد، واتە مانگانەی ١٠ هەزار دۆلار. ئیدی کابرا قایلبوو و گرێبەستێکی سێ ساڵی لەگەڵدا کردم.

ئەرکی کردەیی

تۆ چەند بەرانبەر خەڵکی بەخشندەیت خودای پەروەردگاریش ئەوەندە بەرانبەرت بەخشندە دەبێت.

....

....

....

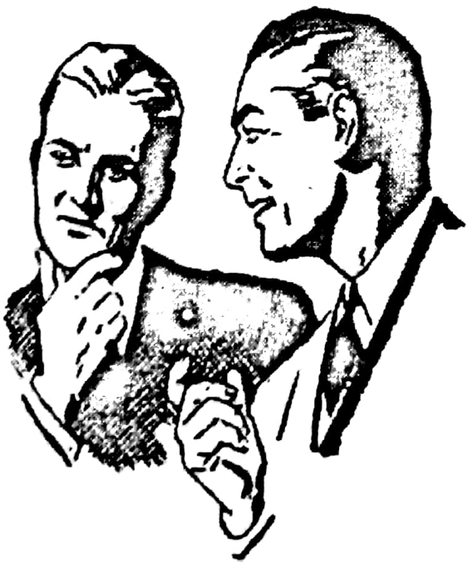
....

....

....

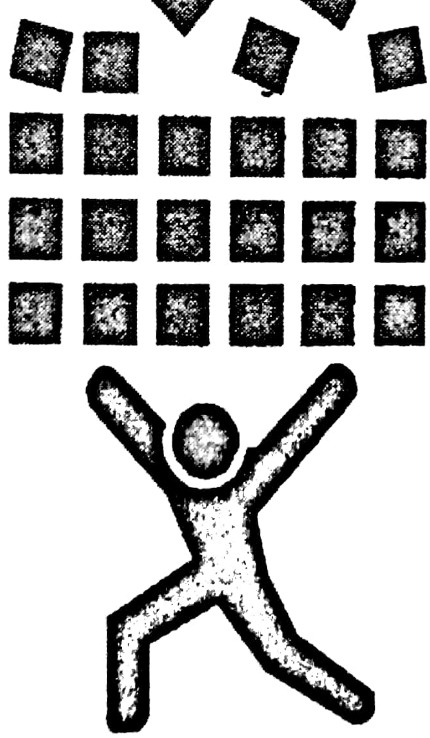
....

....



کۆتایی

هەموو ساتێك لەساتەكانی ژیانت
بەو جۆرە بژی وەك ئەوەی دوایین
سات بێت لەژیانتدا. بەباوەڕو
بەخۆشەویستی خودای
بەرووەردگارو بەئومێد و..
بەخۆشەویستی بژی. بەتێکۆشانەوە
بژی و نرخ و بەهای ژیان بزانە.



لەئەزمونەکانتەوە فێربەو وێنای خۆت لەئایندەدا بکەو ئەوە بزانە کە ئەمە تەنها قۆناغێکەوە هیچی تر، ئەمانە کەندو کۆسپەکانی ژیانن و هەموو کاتێك بارودۆخ هەر بەخواستو ویستی تۆ نابێت..

بەلام بارودۆخەکان هەرچییەك و هەرچۆنێك بن و لەمپەرەکان هەرچییەك و هەرچۆنێك بن پێویستە هەستەکانت ئەرێو پۆزەتیف بن.. کارتێکەری دەرەکی هەرچییەك بێت تۆ هێشتا هەر زیندویت و هەناسە دەدەیت.. دەرفەتی ئەوەت هەیە کە زیاتر لەخودای پەروەردگار نزیك بیتەوە..

دەرفەتی ئەوەت هەیە تەندروستیت باش بکەیت..

دەرفەتی ئەوەت هەیە ئامانجەکانت بهێنیتەدی..

دەرفەتی ئەوەت هەیە ببیتە خاوەنی خێزانێکی باش..

دەرفەتی ئەوەت هەیە خەونەکانت بهێنیتەدی..

مادامەکی لەم دونیایەدا بەسەر زیندویت، ئەوا هەستەکانت پشتگیریت لێ دەکەن.. رێگا مەدە ئەو شتەی کە لەناختدایە جاڕس و بێزارت بکات..

ئـەوەش بزانـە کـە خۆشەویسـتی بناغـەی ژیـان‌و نیعمـەتێکی خـودای پەروەردگارە، لەبەرئەوە خۆت لەوە بێبـەش مەکـە کـە لەسایەو سێبەری ئەو نیعمەتە گەورەیەدا بژیت.

***

Scanned by CamScanner

هێزی خۆشەویستی و لێبوردن

گومان لەوەدا نییە کە ژیانی مرۆڤ بەبێ خۆشەویستی پایەماڵ نابێت و هیچ واتایەکی نابێت، چونکە خودای پەروەردگار بونەوەرەکانی بەخۆشەویستی دروستکردووەو بەخۆشەویستیش فەرمانی پەرستنی پێداون و هەروەها بە خۆشەویستیش پاداشتی بەندە باش و چاکە خوازەکانی دەداتەوە.

بۆ ئەوەی کە بگەینە قۆناغی خۆشەویستی تەواو کامڵیش پێویستە سەرەتاو پێش هەر شتێکی دیکە بگەینە لێبوردنی تەواو کامڵ و لەوێشەوە بەرەو ئەوین کە بەرەو قۆناغی بەخشینمان دەبات..

چونکە تۆ ناتوانیت بەبێ خۆشەویستی ببەخشیت و بەخشندەبیت و، بەبێ لێبوردنیش ناتوانیت ئەوین و خۆشەویستی بکەیت و خۆشت بووێت..

چونکە ئەم سێ بابەتە:

د. ئیبراهیم فەقێ

لەبڵاوکراوەکانی
خانەی چاپ و
پەخشی ڕێنما

Lovefor
Loveforgiv

Scanned by CamScanner